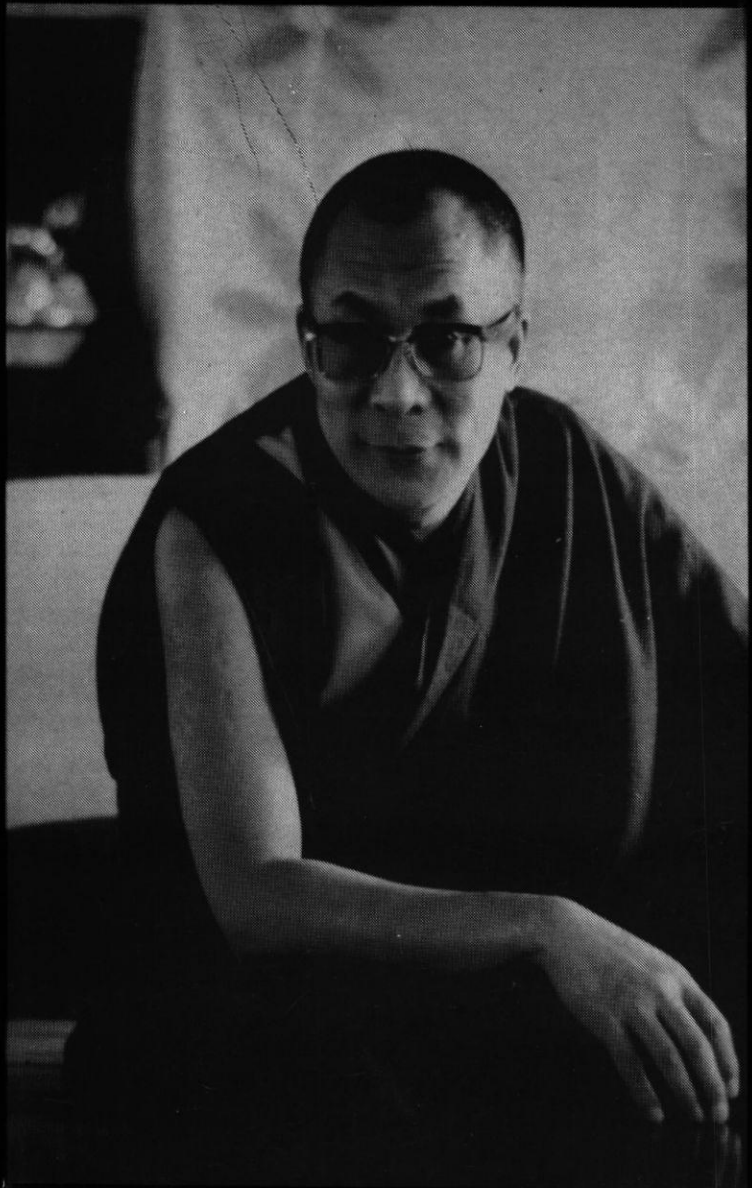
Maitreya Magazine

nummer 1 jaargang 7



EEN MENSELIJKE BENADERING VAN DE WERELDVREDE

Z.H. DE DALAI LAMA

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 1/Jaargang 7
Maart, april, mei 1985

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Telefoon: 08876-2188

REDAKTIE EN VERTAAL-TEAM
Gelong Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert)
Thon Memelink
Margot Kool-Stumpel
Paula de Wijs-Koolkin
Louwrien Wijers

EIND- EN FOTOREDAKTIE
Jan-Paul Kool

VORMGEVING
Jan-Paul Kool
Nicolaas van Beek

ILLUSTRATIES
Nicolaas van Beek

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut 1984 c.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d. in zwart-wit.

VERSCHIJNING
Ten minste 1x per kalenderkwartaal.

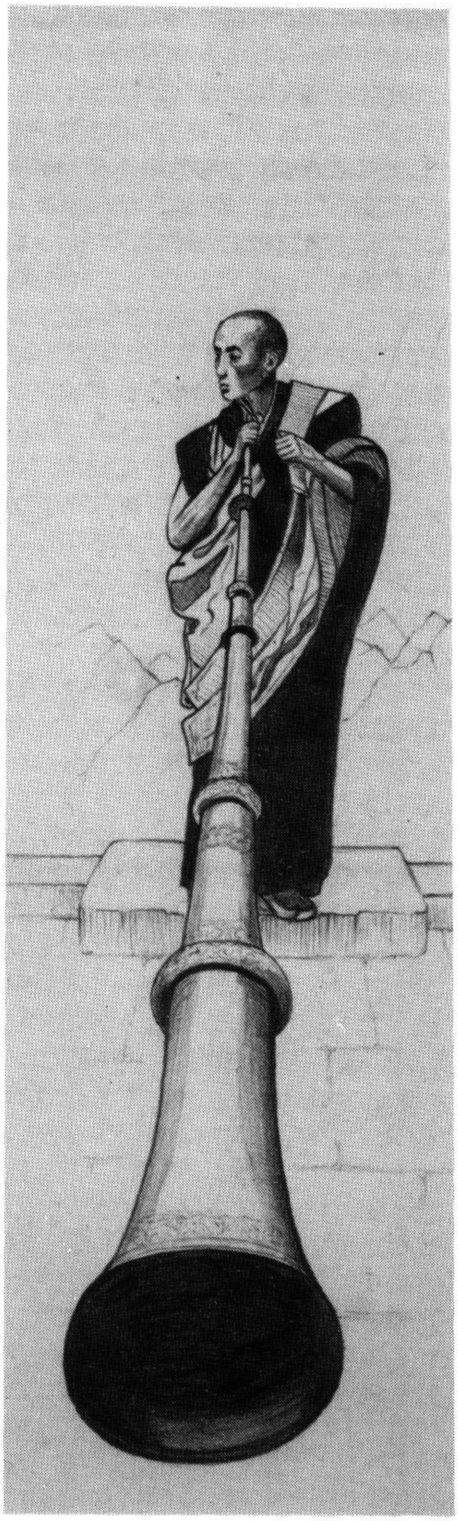
ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven. Alleen per kalenderjaar of deel ervan.
Het abonnement gaat in na ontvangst van Uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven f 25,— per jaar. Losse nummers f 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Van abonnementen, kursusgelden, donaties en rekeningen: Postgironr.: 4305057 t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Maasbommel.
Bank: N.M.B. Beneden-Leeuwen,
rek.nr.: 65.85.11.548.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Bijna alle vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.



TELEFOON 08876-2188
Het kantoor van het Instituut is telefonisch bereikbaar tijdens kantooruren. Op andere tijden of als we niet bereikbaar zijn kunt U een boodschap inspreken in ons antwoordapparaat.

BESTUUR
STICHTING MAITREYA INSTITUUT
Voorzitter
Paula de Wijs-Koolkin
a.b. De Zwaan
Ouderkerkerdijk
1096 CS Amsterdam
Secretaris
Margot Kool-Stumpel
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel
Penningmeester
Jan-Paul Kool
Raadhuisdijk 9
6627 AC Maasbommel

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.m.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

DONATEURS
Indien U zich kunt vinden in onze doelstelling en wilt helpen, kunt U donateur worden voor minimaal f 100,— per jaar of f 10,— per maand.
De gelden worden gebruikt voor: publikaties, organisatie van kursussen, aanschaf van noodzakelijke inventaris, begrotingstekorten e.d.
Donaties kunnen aftrekbaar zijn voor de I.B. (vraag inlichtingen). Ook legaten zijn welkom.

DONATEURS GESHE AKTIE
Voor het verblijf en onderhoud en voor de komst van Geshe Konchog Lhundup en zijn vertaler naar Nederland is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze aktie storten een maandelijks bedrag voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe Aktie.
De verantwoording van de penningmeester van de stichting wordt gekontroleerd door de Kas Kontrole Kommissie bestaande uit drie donateurs.
De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de aktie en ontvangen een jaarlijks verslag.

DRUKKERIJ
Offsetdrukkerij Refo
Gildenstraat 1a
3861 RG Nijkerk

VOORPLAAT
Z.H. de 14e Dalai Lama
Foto: Jan Paul Kool

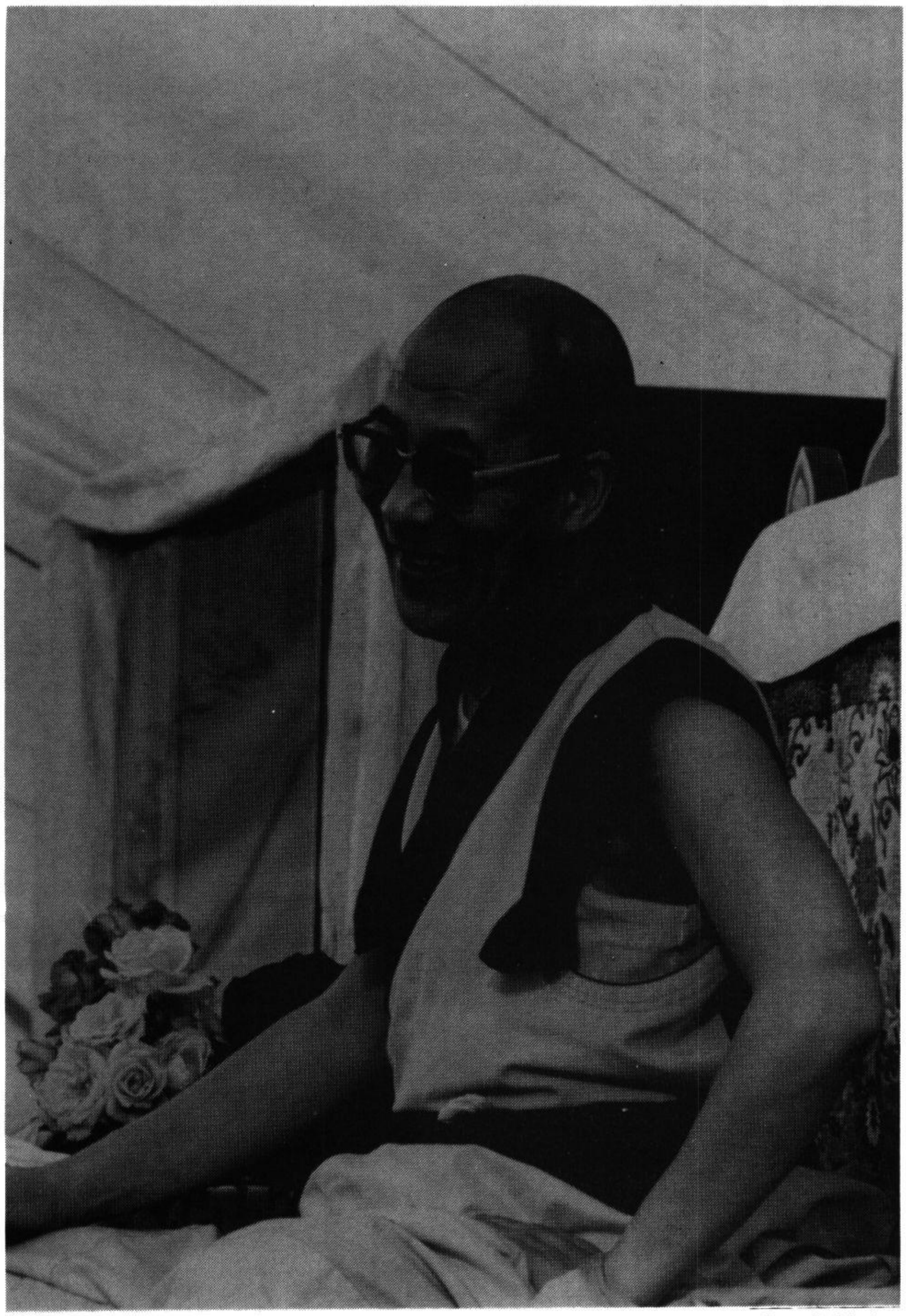


Foto: T. Yeshe

LEIDRAAD

Hierbij bieden wij u het nieuwste nummer van het Maitreya Magazine aan. U leest allereerst het menslievende pleidooi voor vrede dat Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama onlangs geschreven heeft om het denken over vrede in de wereld te inspireren op zijn onbaatzuchtige diepzinnige manier. U zult Zijne Heiligheid de Dalai Lama deze zomer zelf in Zwitserland kunnen ontmoeten als hij daar de Kalachakra-initiatie gaat geven. Over de Kalachakra-initiatie informeert het tweede artikel in dit Magazine u.

Tussen Kerst en Oud en Nieuw is in het Maitreya Instituut de Lama Tsong Khapa retraite gehouden. Het derde artikel is gewijd aan het verbluffende levensverhaal van die grootse meester van het Tibetaans Boeddhisme, die ons onophoudelijk de barmhartige vrijgevigheid als beste beoefening voorhoudt en zelf daarvoor een indrukwekkend voorbeeld heeft gesteld.

Het tweede deel van de serie artikelen over universele educatie richt zich op het verwisselen van onszelf voor anderen om een werkelijke bezorgdheid en onthechte liefde voor de ander op te wekken teneinde het huidige onderwijssysteem op een menswaardige manier om te buigen naar nieuwe methoden.

Verder zijn er korte berichten over aanstaande gebeurtenissen, de boekenbestellijst en de aantrekkelijke agenda die niet alleen de leerzame kursussen met onze eigen onpeilbaar wijze leraar Lama Geshe Konchog Lhundup aanbiedt, maar ook het waardevolle weekend over Kalachakra Tantra met dr. Alex Berzin. Wij hopen hiermee voor u een inspirerend Maitreya Magazine samengesteld te hebben.

De redaktie

EEN MENSELIJKE BENADERING VAN DE WERELDVREDE

Z.H. DE DALAI LAMA

INLEIDING

Als we 's morgens opstaan en naar de radio luisteren of de krant lezen, worden we altijd met hetzelfde trieste nieuws gekonfronteerd: geweld, misdaad, oorlogen en rampen. Ik kan me geen enkele dag herinneren zonder een verslag van iets verschrikkelijks dat ergens is gebeurd. Zelfs in deze moderne tijd is het duidelijk dat ons kostbare leven niet veilig is. Geen van de voorgaande generaties heeft zoveel slecht nieuws te verwerken gekregen als wij vandaag de dag. Dit voortdurende besef van angst en spanning zou elk gevoelig en mededogend mens ernstig aan het denken moeten zetten over de vooruitgang van onze moderne wereld.

Het is ironisch dat de ernstigste problemen ontstaan bij de industrieel meer geavanceerde samenlevingen. Wetenschap en techniek hebben op vele gebieden wonderen verricht, maar de fundamentele menselijke problemen blijven bestaan. Men is meer geletterd dan ooit te voren, maar dit wereldwijde onderwijs blijkt de goedheid niet bevorderd te hebben, daarentegen heeft het wel meer mentale rusteloosheid en ontevredenheid doen ontstaan. Er bestaat geen twijfel over de toename van onze materiële en technische vooruitgang, maar op één of andere manier is dit niet voldoende want we zijn er nog niet in geslaagd vrede en geluk tot stand te brengen of lijden te overwinnen.

We kunnen slechts konkluderen dat er iets ernstig fout moet zijn met onze vooruitgang en ontwikkeling, en dat daar als we het niet op tijd bedwingen katastrofale gevolgen voor de toekomst van de mensheid aan vast kunnen zitten. Ik ben helemaal niet tegen wetenschap en techniek. Ze hebben enorm bijgedragen tot de algehele ervaring van de mensheid; tot ons materiële komfort en welzijn en tot een groter begrip van de wereld waarin we leven. Maar als we teveel de nadruk leggen op wetenschap en techniek dan ontstaat het gevaar dat we het kontakt verliezen met de aspekten van de menselijke kennis en begrip die streven naar eerlijkheid en altruïsme.

Hoewel wetenschap en techniek in staat zijn oneindig veel materieel gemak te verschaffen, kunnen ze niet de eeuwenoude geestelijke en menselijke waarden vervangen die onze wereld-beschaving voor het grootste deel gevormd hebben, in alle nationale verschijningsvormen, zoals we haar tegenwoordig kennen. Niemand kan het weergaloze materiële nut ontkennen van wetenschap en techniek, maar onze fundamentel menselijke problemen blijven; we worden nog steeds gekonfronteerd met dezelfde hoeveelheid, zo niet met meer lijden, angst en spanning. Daarom is het alleen maar logisch te proberen een evenwicht tot stand te brengen tussen materiële ontwikkeling van de spirituele menselijke waarden aan de andere kant. Om deze grote aanpassing te realiseren moeten we onze menselijke waarden weer in ere herstellen.

Ik ben er zeker van dat veel mensen mijn bezorgdheid over de huidige wereldwijde morele crisis delen en zich willen aansluiten bij mijn verzoek aan alle humanitaire en religieuze beoefenaars, die ook deze bezorgdheid delen, mee te helpen onze samenlevingingen mededogender, billijker en rechtvaardiger te maken. Ik spreek niet als boeddhist en zelfs niet als Tibetaan. Evenmin spreek als een expert in de internationale politiek (hoewel ik onvermijdelijk opmerkingen maak over deze zaken). Ik spreek veeleer eenvoudig als mens, als een verdediger van de menselijke waarden, die de grondslag zijn van niet alleen het Mahayana boeddhisme, maar van alle grote wereldreligies. Vanuit dit perspektief deel ik met U mijn persoonlijke zienswijze, dat:

I wereldwijde menslievendheid essentieel is om alle wereldproblemen op te lossen;

II mededogen de steunpilaar is van werelvrede;

III alle wereldreligies al voor wereldvrede zijn op deze manier, net als alle humanitairen van welke ideologie dan ook;

IV ieder individu een universele verantwoordelijkheid heeft om instituten op te richten die de menselijke behoeften ten dienste staan.

HET OPLOSSEN VAN MENSELIJKE PROBLEMEN DOOR TRANSFORMATIE VAN MENSELIJKE HOUDINGEN.

Van de vele problemem waarmee we tegenwoordig gekonfronteerd worden, zijn sommige natuurlijke rampen die aanvaard moeten worden en waar men met gelijkmoedigheid tegenover moet staan. Ander worden echter door onszelf gecreëerd, door misvattingen en die kunnen gekorrigeerd worden. Eén zo'n ssort probleem ontstaat door konflikten tussen politieke of religieuze ideologieën, als mensen met elkaar vechten voor kleinzielige doeleinden en de fundamentele menselijkheid die ons samen bindt tot één familie uit het oog verliezen. We moeten niet vergeten dat de verschillende religies, ideologieën en politieke systemen van de wereld bedoeld zijn om geluk voor de mensen te bewerkstelligen. We moeten deze fundamentele doelstelling niet uit het oog verliezen en we mogen geen moment de methoden verheffen boven de doelstellingen; de macht van de mensheid over materie en ideologie moet altijd gehandhaafd worden.

Verreweg het grootste gevaar waarmee de mensheid en in feite alle levende wezens op deze planeet, gekonfronteerd worden, is de bedreiging van nucleaire vernietiging. ik hoef over dit gevaar niet uit te wijden, maar ik zou een beroep willen doen op alle leiders van kernmachten, die letterlijk de toekomst van de wereld in hun handen houden, op de wetenschappers en de technici die doorgaan met het vervaardigen van deze afschuwelijke vernietigingswapens, en op aale mensen in het algemeen die in een positie zijn om hun leiders te beïnvloeden, ik verzoek hen hun gezonde verstand te gebruiken en te beginnen met het karwei van het ontmantelen en vernietigen van alle nucleaire wapens. We weten dat er in elk geval in een kernoorlog geen overwinnaars zullen zijn, omdat er geen overlevenden zullen zijn! Is het niet beangstigend als je je zo'n onmenselijke en harteloze vernietiging alleen maar voorstelt? En is het niet logisch dat we de oorzaak voor onze eigen vernietiging zouden moeten wegnemen, als we de oorzaak kennen en we zowel de tijd als de middelen hebben dat te doen?

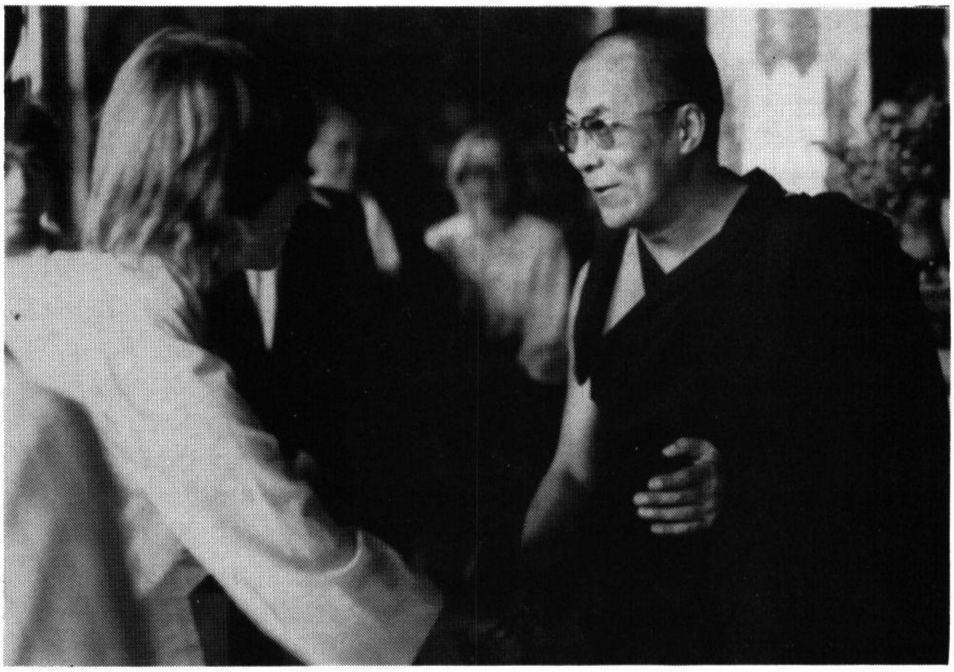
Vaak kunnen we onze problemen niet onze problemen niet te lijf gaan omdat we óf de oorzaak niet kennen óf als we die begrijpen de middelen niet hebben om die weg te nemen. Dat is niet het geval met de nuceaire bedreiging.

Alle wezens, of ze nu tot een meer geëvolueerde soort behoren, zoals de mensen, of tot een eenvoudiger soort, zoals de dieren, zoeken in de eerste plaats vrede, geriefelijkheid en veiligheid. Het leven is even kostbaar voor het stomme dier als voor elk mens; zelfs het meest eenvoudige insekt streeft naar bescherming tegen de gevaren die zijn leven bedreigen. Zoals elk van ons wil leven en niet wil sterven, zo geldt dat voor alle andere schepselen in het universum, hoewel hun mogelijkheid dit te bewerkstelligen een heel andere is.

Ruim gezien, zijn er twee soorten van geluk en lijden, geestelijk en lichamelijk. En van die twee geloof ik dat geestelijk lijden en geluk het hevigst is. Daarom benadruk ik het oefenen van de geest om lijden te kunnen verdragen en een meer blijvende staat van geluk te bereiken. Ik heb evenwel ook een veel algemener en konkreter idee over geluk: een kombinatie van innerlijke vreedzaamheid, ekonomische ontwikkeling, en boven alles vooral wereldvrede. Om zulke doeleinden te volbrengen, denk ik dat het nodig is een gevoel van universele verantwoordelijkheid te ontwikkelen; een diepe bezorgdheid voor iedereen, ongeacht overtuiging, kleur, sekse of nationaliteit.

Vooropgesteld bij dit idee van universele verantwoordelijkheid is het simpele feit dat, over het algemeen gesproken, de verlangens van alle anderen dezelfde zijn als de mijne. Ieder wezen wil geluk en wil niet lijden. Als wij als intelligente mensen, dit feit niet aanvaarden, dan zal er meer en meer lijden op deze planeet komen. Als we een zelfzuchtige levenshouding aannemen en steeds proberen anderen te gebruiken voor ons eigenbelang, kunnen we daarvan tijdelijke voordelen hebben, maar op de lange duur zullen we er zelfs niet in slagen eigen persoonlijk geluk te bereiken, en van wereldvrede zal helemaal geen sprake zijn.

Mensen hebben in hun zoeken naar geluk verschillende methodes gebruikt, die maar al te vaak wreed en afschuwelijk geweest zijn. Door zich te gedragen op manieren die absoluut niet passen bij hun status als mens, brengen zij lijden aan medemensen en andere levende wezens voor hun eigen zelfzuchtige doeleinden. Uiteindelijk leiden zulke korzichtige handelingen tot ellende voor zichzelf zowel als voor anderen. Om als mens geboren te zijn is op zichzelf al een zeldzaam gebeuren, en het is



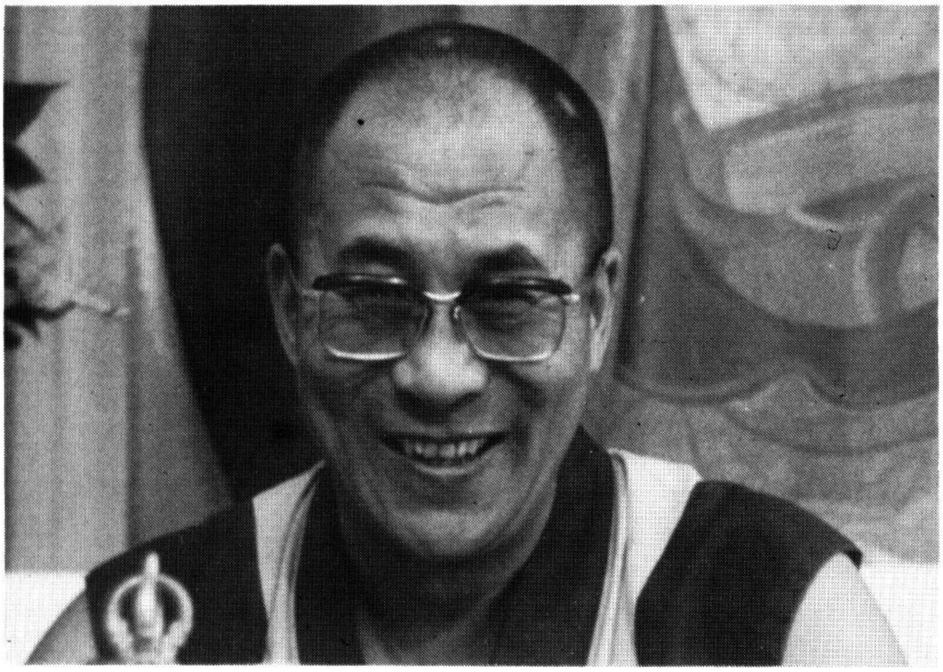
verstandig deze gelegenheid zo effektief en bekwaam mogelijk te gebruiken. We moeten het juiste inzicht hebben, dat van de universele levensloop, zodat het geluk of de glorie van één persoon of één groep niet ten koste van anderen nagestreefd wordt.

Dit vraagt om een nieuwe benadering van de wereldproblemen. De wereld wordt kleiner en kleiner en meer en meer onderling afhankelijk ten gevolge van de snel toenemende technologische vooruitgang en internationale handel, zowel als toenemende trans-nationale relaties. We zijn nu erg afhankelijk van elkaar. In oude tijden ontstonden de problemen meestal op familie-formaat en werden ze natuurlijk op familie-niveau aangepakt, maar de situatie is veranderd. Tegenwoordig zijn we onderling zo afhankelijk van elkaar, zijn we zo nauw met elkaar verbonden, dat we zonder een gevoel van universele verantwoordelijkheid, een gevoel van universeel broederschap en zusterschap, en een besef en geloof dat we werkelijk deel uitmaken van één grote menselijke familie, niet hoeven te verwachten dat we de gevaren die ons bedreigen zullen kunnen trotseren, laat staan vrede en geluk tot stand kunnen brengen.

De problemen van één land kunnen niet langer bevredigend opgelost worden door dat land alleen, teveel hangt af van de interesse, de houding en medewerking van andere landen. Een universele menslievende houding ten aanzien van de wereldproblemen lijkt de enige degelijke basis voor wereldvrede. Wat betekent dat? We beginnen bij de eerder genoemde herkenning dat alle wezens geluk koesteren en geen lijden willen. Het wordt dan zowel moreel fout, als praktisch onverstandig om alleen maar ons eigen geluk na te jagen en de gevoelens en aspiraties te vergeten van alle anderen die ons omringen als leden van dezelfde menselijke familie. Een verstandiger gang van zaken is aan anderen te denken ook als we ons eigen geluk nastreven. Dit zal leiden tot wat ik "verstandig eigenbelang" noem, wat zich hopelijk transformeert tot "eigenbelang op basis van een kompromis" of beter nog tot een "wederzijdse interesse".

Hoewel verwacht zou mogen worden dat toenemende onderling afhankelijkheid tussen naties een sympathiekere samenwerking zou ontwikkelen, is het moeilijk een sfeer van oprechte samenwerking te bereiken zoalang mensen onverschillig blijven voor de gevoelens en het geluk van anderen. Als mensen voornamelijke gemotiveerd worden door hebzucht en jaloezie, is het niet mogelijk voor hen om in harmonie te leven. Een geestelijke benadering mag dan weliswaar niet alle politieke problemen oplossen die ontstaan zijn door de bestaande egocentrische houding, maar op de lange duur zal het juist de basis van de problemen waarmee we tegenwoordig gekonfronteerd worden, overwinnen.

Aan de andere kant, als de mensheid doorgaat de problemen te benaderen door alleen maar rekening te houden met tijdelijke hulpmiddelen dan zullen de komende generaties voor verschrikkelijke grote problemen komen te staan. De wereldbevolking neemt toe en onze voorraden worden in snel tempo uitgeput. Kijk bijvoorbeeld naar de bomen. Niemand weet precies welke nadelige gevolgen massale ontbossing zal hebben op het klimaat, de bodemgesteldheid en de wereldekologie in z'n geheel. Wij worden gekonfronteerd met pro-



blemen omdat mensen zich alleen maar koncentreren op hun kortstondige, zelfzuchtige interesses, en niet denken aan de hele menselijke familie. Ze denken niet aan de aarde en de effekten op langere termijn op het universele leven in z'n geheel. Als wij van de huidige generatie hier nu niet aan denken, dan kan het gebeuren dat de toekomstige generaties die de problemen niet meer aankunnen.

MEDEDOGEN ALS DE HOEKSTEEN VAN WERELDVREDE

Volgens de boeddhistische psychologie zijn de meeste van onze problemen te wijten aan ons hartstochtelijk verlangen naar en onze gehechtheid aan dingen, die we foutief waarnemen als duurzame bestaansvormen. Het najagen van de objekten van ons verlangen en onze gehechtheid brengt het gebruik van agressie en konkurentie als zijnde doeltreffende middelen, met zich mee. Deze mentale processen laten zich gemakkelijk vertalen in akties, en wekken strijdlust op als een voor de hand liggend gevolg. Dergelijke processen hebben zich sinds onheugelijke tijden in de menselijke geest afgespeeld, maar het ten uitvoer brengen ervan is veel effektiever geworden onder de moderne omstandigheden. Wat kunnen we doen om de "vergiften", - onwetendheid, hebzucht en agressie - te beheersen en te reguleren? Want het zijn deze vergiften die steken achter bijna elk probleem in de wereld.

Daar ik opgegroeid ben in de Mahayana-boeddhistische traditie vind ik dat liefde en mededogen de morele samenstelling van de wereldvrede vormen. Laat ik eerst nader omschrijven wat ik met mededogen bedoel. Als je medelijden of mededogen hebt voor iemand die erg arm is, toon je je medeleven omdat hij of zij arm is; je mededogen is gebaseerd op altruïstische overwegingen. Aan de andere kant is liefde ten aanzien van je vrouw, je man, je kinderen, of een goede vriend gewoonlijk gebaseerd op gehechtheid. Als je gehechtheid verandert, verandert je vriendelijkheid ook; het kan zelfs verdwijnen. Dit is geen ware liefde. Echte liefde is niet gebaseerd op gehechtheid, maar op altruïsme. In dit geval zal je mededogen er altijd zijn als een menslievende reaktie op lijden, zolang wezens blijven lijden.

Dit soort mededogen is wat we moeten proberen te kultiveren in onszelf, en we moeten het van een begrensde hoeveelheid uitbreiden tot een onbegrensde hoeveelheid. Geen onderscheid makende, spontane en onbegrensde liefde voor alle levende wezens is klaarblijkelijk niet de gewone liefde die men voor vrienden of familie koestert, die vermengd is met onwetendheid, begeerte en gehechtheid. Het soort liefde dat we moeten voorstaan is deze bredere liefde die je zelfs kunt voelen voor iemand die je kwaad gedaan heeft; je vijand.

Het rationele uitgangspunt voor mededogen is dat ieder van ons lijden wil voorkomen en geluk wil verkrijgen. Dit is op zijn beurt gebaseerd op het geldende besef van "ik", dat het universele verlangen naar geluk bepaalt. Inderdaad worden alle wezens geboren met overeenkomstige verlangens en ze zouden hetzelfde recht moeten hebben die te vervullen. Als ik mezelf vergelijk met anderen, die talloos in aantal zijn, dan vind ik dat de anderen belangrijker zijn omdat ik maar één persoon ben, terwijl de anderen ontelbaar in aantal zijn. Bovendien leert de Tibetaans boeddhistische traditie ons alle levende wezens te zien als onze geliefde moeder en onze dankbaarheid te tonen door van hen allemaal te houden. Want, volgens de boeddhistische theorie, zijn we ontelbare malen geboren en weer herboren, en er wordt aangenomen dat elk wezen ooit onze moeder of vader geweest is. Op deze manier hebben alle levende wezens in het universum een familieband met elkaar.

Of men nu in religie gelooft of niet, er is niemand die geen waardering heeft voor liefde en mededogen. Vanaf het moment dat we geboren worden staan we onder de goede zorg en vriendelijkheid van onze ouders over ons. Later in het leven, als we gekonfronteerd worden met het lijden van ziekte en ouderdom, zijn we opnieuw afhankelijk van de vriendelijkheid van anderen. Als we aan het begin en aan het eind van ons leven afhankelijk zijn van de vriendelijkheid van anderen, waarom zouden we dan in het midden van het leven niet vriendelijk voor anderen zijn?

De ontwikkeling van een vriendelijk hart (een gevoel van betrokkenheid bij alle levende wezens) heeft niets te maken met de godsdienstigheid die we normaal gesproken associëren met de gebruikelijke religieuze beoefening. het is niet alleen voor mensen die in religie geloven, maar het is voor iedereen, ongeacht ras, geloof of politieke voorkeur. Het is voor iedereen die zichzelf boven alles beschouwt als een lid van de menselijke familie en die de dingen in dit grotere en bredere perspektief ziet. Dit is een krachtig gevoel dat we moeten ontwikkelen en toepassen; in plaats daarvan verwaarlozen we het vaak, vooral in de bloei van ons leven als we een vals gevoel van veiligheid ervaren.

Als we de dingen in een breder perspektief zien, het feit in aanmerking nemend dat we allemaal geluk willen ervaren en lijden willen voorkomen, en onze relatieve onbelangrijkheid in verhouding tot de talloze anderen in gedachten houden, dan kunnen we konkluderen dat het de moeite waard is om onze bezittingen met anderen te delen. Als je je oefent in dit soort zienswijze, dan wordt een werkelijk gevoel van mededogen, een werkelijk gevoel van liefde en respekt voor anderen mogelijk. Individueel geluk houdt op een bewust zelfzuchtige inspanning te zijn; het wordt een automatisch en veel verhevener bijprodukt in het hele proces van het liefhebben en het dienen van anderen.

Een ander resultaat van geestelijke ontwikkeling, erg gemakkelijk in het dagelijks leven, is dat het kalmte en geestelijke alertheid geeft. Onze levens

zijn voortdurend in verandering wat veel problemen met zich meebrengt. Als ze met een kalme en heldere geest tegemoet getreden worden, kunnen problemen met succes opgelost worden. Als we daarentegen de beheersing over onze geest verliezen door haat, egoïsme, jaloezie en kwaadheid, dan verliezen we ons beoordelingsvermogen. Onze geest is verblind en in dergelijke wilde momenten kan er van alles gebeuren, zelfs oorlog. Derhalve is de beoefening van mededogen en wijsheid bruikbaar voor ons allemaal, vooral voor hen die de verantwoordelijkheid hebben voor het regelen van nationale zaken, in wiens handen de macht en mogelijkheid liggen om de struktuur voor wereldvrede op te bouwen.

WERELDRELIGIES VOOR WERELDVREDE

De tot dusver behandelde principes zijn in overeenstemming met de ethische leringen van alle wereldreligies. Ik blijf erbij dat elke belangrijke wereldreligie - boeddhisme, christendom, confusianisme, hindoeïsme, islam, jainisme, jodendom, sikhisme, taoisme, zoroastrianisme - overeenkomstige idealen heeft over liefde, hetzelfde doel heeft om de mensheid van dienst te zijn door spirituele beoefening, en hetzelfde resultaat heeft om hun volgelingen tot betere mensen te maken. Alle religies onderwijzen morele voorschriften voor het perfektioneren van de funkties van het lichaam, spraak en geest. Allemaal leren ze ons niet te liegen of te stelen, of het leven van anderen te nemen, enz. Het gemeenschappelijke doel van alle morele voorschriften, vastgelegd door de grote meesters van de mensheid is onbaatzuchtigheid. De grote meesters wilden hun volgelingen wegleiden van de wegen van negatieve akties, veroorzaakt door onwetendheid en wilden hen introduceren in de wegen van goedheid.

Alle religies zijn het eens over de noodzaak om de ongedisciplineerde geest te beheersen die tot zelfzuchtigheid leidt en andere wortels van het kwaad koestert, en elke religie onderwijst een pad dat leidt naar een geestelijke staat die vredig, gedisciplineerd, ethisch en verstandig is. In dit opzicht geloof ik dat alle religies fundamenteel dezelfde boodschap hebben. Verschillen in leerstelling kunnen worden toegeschreven aan de verschillen in tijd en omstandigheden, zowel als kulturele invloeden; er is inderdaad geen einde aan scholastische argumentatie als we de zuiver metafysische kant van religie beschouwen. Het is echter veel zinvoller om te proberen de gemeenschappelijke voorschriften voor het goede, die door alle religies onderwezen worden, in het dagelijkse leven toe te passen, in plaats van te redetwisten over de veel minder belangrijke verschillen in benadering.

Net zoals er bepaalde behandelingen zijn voor verschillende ziekten, zijn er op dezelfde manier verschillende religies om het gemak en het geluk van de mensheid te bewerkstelligen. Want alle religies streven er op hun eigen manier naar om levende wezens te helpen lijden te vermijden en geluk te verkrijgen. En hoewel we oorzaken voor het verkiezen van bepaalde interpretaties van religieuze waarheden boven andere kunnen vinden, bestaat er een veel grotere aanleiding tot overeenkomst die afkomstig is uit het menselijk hart. Elke religie werkt op z'n eigen manier aan het verminderen van het menselijke leed en draagt bij tot de wereldbeschaving. Bekering is het punt niet. Ik denk bijvoorbeeld niet aan het bekeren van anderen tot het boeddhisme of zelfs maar aan het bepleiten van de boeddhistische zaak. Ik probeer er veel eerder aan te denken hoe ik als menslievend boeddhist bij kan dragen tot het menselijk geluk.

Terwijl ik de fundamentele overeenkomsten tussen de wereldreligies aanduid, bepleit ik niet één bepaalde religie ten koste van alle andere, evenmin streef ik naar een nieuwe wereldreligie. Al de verschillende religies van de wereld zijn nodig om de menselijke ervaring en de wereldbeschaving te verrijken. Onze menselijke geest, die verschillend van gehalte en aanleg kan zijn, heeft verschillende manieren nodig voor de benadering van vrede en geluk. Het is net als met eten. Bepaalde mensen spreekt het christendom meer aan, anderen hebben liever het boeddhisme omdat het geen schepper kent en alles afhankelijk is van je akties. We kunnen bovendien gelijkluidende argumenten aanvoeren voor andere religies. Derhalve is het duidelijk dat de mensheid alle werelreligies nodig heeft die geschikt zijn voor de verschillende manieren van leven en de uiteenlopende geestelijke behoeften en overgeërfde nationale tradities van de individuele menselijke wezens.

Vanuit dit gezichtspunt verwelkom ik de moeite die in verschillende delen van de wereld gedaan wordt voor een betere verstandhouding tussen religies. De noodzaak hiervoor is nu bijzonder dringend. Als alle religies de verbetering van de mensheid beschouwen als hun belangrijkste zorg, dan kunnen ze gemakkelijk in harmonie samenwerken voor de wereldvrede. Interkerkelijk begrip zal de eenheid tot stand brengen die nodig is voor alle religies om samen te werken. Hoewel dit echter inderdaad een belangrijke stap is, moeten we niet vergeten dat er geen snelle of gemakkelijke oplossingen bestaan. We kunnen de verschillen in leer die bestaan tussen de verschillende religies niet verbergen, evenmin kunnen we hopen de bestaande religies te vervangen door een nieuw universeel geloof. Elke religie heeft haar eigen specifieke bijdrage te leveren en elk is op haar manier geschikt voor de manier waarop een bepaalde groep mensen het leven beschouwt. De wereld heeft ze allemaal nodig.

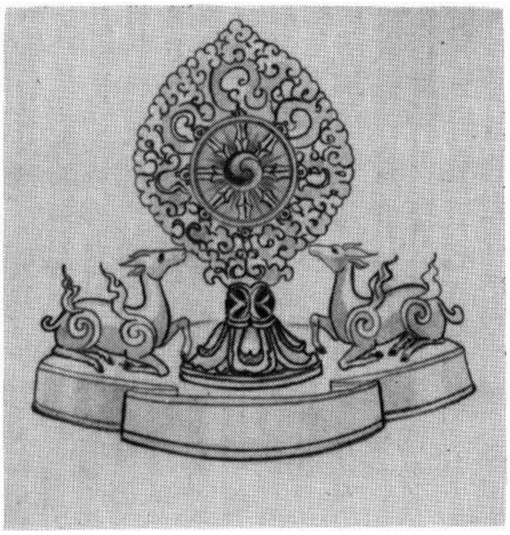
Er zijn twee elementaire taken waarmee religieuze beoefenaars, die zich inzetten voor de wereldvrede zich moeten belasten. Allereerst moeten we een beter interkerkelijk begrip aankweken zodat er een werkbare graad van eenheid tussen alle religies geschapen wordt. Dit kan gedeeltelijk bereikt worden door elkaars geloof te respekteren

en door onze gemeenschappelijke zorg voor het menselijk welzijn te benadrukken. Ten tweede moeten we een levensvatbare overeenstemming tot stand brengen op basis van essentiële geestelijke waarden die elk menselijk hart raken en het algemene menselijke geluk vergroten. Dit betekent dat we de grootste gemene deler van alle wereldreligies, de menslievende idealen, moeten benadrukken. Deze twee stappen zullen ons in staat stellen zowel individueel als gezamenlijk de benodigde geestelijke omstandigheden voor wereldvrede te scheppen.

Wij beoefenaars van verschillende geloven kunnen samenwerken voor wereldvrede als we de verschillende religies beschouwen als fundamentele instrumenten voor het ontwikkelen van een goed hart, liefde en respekt voor anderen, een werkelijk gevoel van gemeenschappelijkheid. Het belangrijkste is te kijken naar het doel van religie en niet naar de theologische of metafysische details, die alleen maar tot intellektualisme kunnen leiden. Ik geloof dat al de belangrijke wereldreligies kunnen bijdragen tot wereldvrede en kunnen samenwerken voor het welzijn van de mensheid als we de subtiele metafysische verschillen opzij zetten die in feite ook tot de interne aangelegenheden van elke religie behoren.

Ondanks de onafgebroken vooruitstrevende secularisatie die tot stand gebracht wereldwijde moderniseringen, ondanks systematische pogingen in sommige delen van de wereld om de geestelijke waarden te vernietigen, blijft het overgrote deel van de mensheid in één of andere religie geloven. Het onsterfelijke vertrouwen in religie, dat zelfs evident is in niet-religieuze politieke systemen, toont duidelijk de potentiële kracht van religie als zodanig aan. Deze spirituele energie en kracht kan doelmatig gebruikt worden om de spirituele omstandigheden tot stand te brengen die nodig zijn voor werelvrede. Religieuze leiders en humanisten over de hele wereld hebben in dit opzicht een bijzondere rol te vervullen.

Of we nu wel of niet in staat zijn wereldvrede te bereiken, we hebben geen andere keus dan naar dit doel toe te werken. Als onze geest overheerst wordt door boosheid zullen we het beste deel van de menselijke intelligentie, de wijsheid, de mogelijkheid te beslissen tussen goed en kwaad verliezen. Boosheid is één van de ernstigste problemen waarmee de tegenwoordige wereld wordt gekonfronteerd.



PERSOONLIJKE KRACHT OM INSTITUTEN TE VORMEN

Boosheid speelt geen geringe rol in de huidige konflikten, zoals die in het Midden-Oosten, Zuid-Oost Azië, het Noord-Zuid probleem, enz. Deze konflikten ontstaan uit een onvermogen om elkaars menselijkheid te begrijpen. het antwoord is niet de ontwikkeling en het gebruik van een grotere militaire macht, noch een wapenwedloop. Evenmin is het zuiver technologisch. Het antwoord is niet het gebruik van een grotere militaire macht, noch een wapenwedloop. Evenmin is het zuiver politiek of zuiver technisch. Het antwoord is in feite spiritueel, in die zin dat wat nodig is een gevoelsmatig begrip van onze gemeenschappelijke menselijke situatie is. Haat en strijd kunnen niemand gelukkig maken, zelfs niet de overwinnaars van de gevechten. Geweld leidt altijd tot narigheid en is derhalve in wezen tegengesteld produktief. Het wordt daarom tijd dat wereldleiders leren de verschillen in ras, kultuur en ideologie te boven te komen en elkaar te bekijken door ogen die de gemeenschappelijke menselijke situatie zien. Dat te doen zou individuen, gemeenschappen, naties en de wereld in haar totaliteit tot voordeel strekken.

Het grootste deel van de huidige spanning in de wereld lijkt voort te komen uit het konflikt tussen het 'Oostblok' tegenover het 'Westerse blok' dat sedert de Tweede Wereldoorlog gaande is. Deze twee blokken hebben de neiging elkaar in een absoluut ongunstig daglicht te stellen.

Deze voortdurende onredelijke strijd is te wijten aan een gemis van wederzijdse genegenheid en respekt voor elkaar als medemensen. Degenen van het Oostblok zouden hun haat tegen het Westerse blok moeten verminderen omdat het Westerse blok ook uit mensen bestaat-mannen, vrouwen en kinderen. Overeenkomstig zouden degenen van het Westerse blok hun haat tegen het Oostblok moeten verminderen omdat het Oostblok ook uit mensen bestaat. Bij zo'n vermindering van wederzijdse haat hebben de leiders van beide blokken een belangrijke rol te vervullen. Maar op de eerste en belangrijkste plaats moeten de leiders hun eigen en andermans menselijkheid realiseren. Zonder deze fundamentele verwezenlijking kan slechts weinig daadwerkelijke vermindering van de georganiseerde haat tot stand gebracht worden.

Als bijvoorbeeld de leider van de Verenigde Staten van Amerika en de leider van de Unie van Socialistische Sovjet Republieken elkaar plotseling zouden ontmoeten op een onbewoond eiland, dan ben ik er zeker van dat ze spontaan op elkaar zouden reageren als medemensen. Maar een muur van wederzijdse verdachtmakingen en onbegrip houdt hen gescheiden van elkaar op het moment dat ze geïdentificeerd worden als de 'President van de USA'. en de 'Sekretaris-Generaal van de USSR'. Menselijker kontakt, in de vorm van informele, uitgebreide ontmoetingen zonder een agenda, zou hun wederzijdse begrip verbeteren; ze zouden leren met elkaar om te gaan als mensen en zouden dan kunnen proberen de internationale problemen aan te pakken op basis van dit begrip. Geen twee partijen, vooral als ze al een vijandig verleden hebben, kunnen vruchtbaar onderhandelen in een sfeer van wederzijds wantrouwen en haat.

Ik stel voor dat wereldleiders elkaar eens per jaar ontmoeten op een mooie plek zonder zaken met elkaar te doen te hebben, alleen maar om elkaar als mens te leren kennen. Dan zouden ze elkaar later kunnen ontmoeten om wederzijdse en wereldproblemen te bespreken. Ik ben er zeker van dat velen mijn wens delen dat wereldleiders elkaar aan de konferentietafel in zo'n sfeer van wederzijds respekt en begrip voor elkaars menselijkheid ontmoeten.

Om in de hele wereld het kontakt van mens tot mens te bevorderen, zou ik graag een sterkere stimulans van het internationale toerisme willen zien. Ook de massamedia kunnen, vooral in demokratische samenlevingen, een aanzienlijke bijdrage leveren aan de wereldvrede door meer ruimte te geven aan onderwerpen met 'human interest', die de uiteindelijke eenheid van de mensheid weergeven. Door de opkomst van een aantal wereldmachten in de internationale arena, woordt de humanitaire rol van internationale organisaties gepasseerd en verwaarloosd. Ik hoop dat dit rechtgezet zal worden en dat alle internationale organisaties, vooral de Verenigde Naties, aktiever en ef-

fektiever zullen worden in het veiligstellen van het maximale welzijn van de mensheid en het bevorderen van internationaal begrip. Het zou zeker tragisch zijn als de weinige machtige leden wereldinstellingen zoals de V.N. zouden blijven misbruiken voor hun eenzijdige belangen. De V.N. moet het instrument voor wereldvrede worden. Deze wereldinstelling moet door iedereen gerespekteerd worden, want de V.N. is de enige bron van hoop voor kleinere onderdrukte landen en daardoor voor de planeet in haar totaliteit.

Omdat alle landen meer dan ooit ekonomisch afhankelijk zijn van elkaar moet het menselijk begrip voorbijgaan aan nationale grenzen en de internationale gemeenschap in haar totaliteit behelzen. Tenzij we een atmosfeer van oprechte samenwerking kunnen opbouwen, die niet door bedreiging of het werkelijke gebruik van strijdkrachten wordt verkregen, maar door oprecht begrip, dan zullen wereldproblemen niet alleen maar toenemen. Als mensen in armere landen het geluk dat ze verlangen en verdienen onthouden wordt, dan zullen ze vanzelfsprekend ontevreden zijn en problemen maken voor de rijkere landen. Als ongewenste sociale, politieke en kuturele vormen opgelegd blijven worden aan onwillige mensen dan wordt het bereiken van wereldvrede twijfelachtig. Als we mensen daarentegen op een van hart tot hart niveau tevredenheid bieden, dan zal de vrede zeker tot stand komen.

In elk land moet het individu het recht op geluk gegeven worden, en tussen de landen onderling moet er een gelijke mate van bezorgdheid zijn voor het welzijn van zelfs de kleinste landen. Ik suggereer niet dat het ene systeem beter is dan het andere en dat iedereen dat moet gaan volgen. Integendeel, een verscheidenheid aan politieke systemen en ideologieën is wenselijk en komt overeen met de verscheidenheid aan aanleg en gezindheid die binnen de gemeenschap van mensen bestaat. Deze verscheidenheid versterkt het onophoudelijke zoeken van de mensheid naar geluk. Derhalve zou iedere samenleving vrij moeten zijn om haar eigen politieke en sociaal-ekonomische systeem te ontwikkelen, gebaseerd op het principe van zelfbeschikking.

Het verkrijgen van rechtvaardigheid, harmonie en vrede is afhankelijk van vele faktoren. We moeten die overwegen uit het oogpunt van menselijk welzijn op langere termijn, inplaats van op korte termijn. Ik realiseer me de enorme grootsheid van de taak die voor ons ligt, maar ik zie geen ander alternatief dan dit wat ik voorgesteld heb, wat gebaseerd is op onze gemeenschappelijke menselijkheid. Landen hebben geen andere keus dan bezorgd te zijn over het welzijn van anderen, niet zozeer vanwege hun geloof in menslievendheid, maar omdat het op de lange duur in het wederzijdse belang is van allen die erbij betrokken zijn. Een waardering voor deze nieuwe werkelijkheid wordt aangeduid door het ontstaan van regionale of kontinentale ekonomische organisaties zoals de Europese Ekonomische Gemeenschap, de Associatie van Zuidoost-Aziatische landen, enzovoort. Ik hoop dat meer van dergelijke trans-nationale organisaties zullen worden gevormd, in het bijzonder in streken waar ekonomische ontwikkeling en regionale stabiliteit weinig aanwezig zijn.

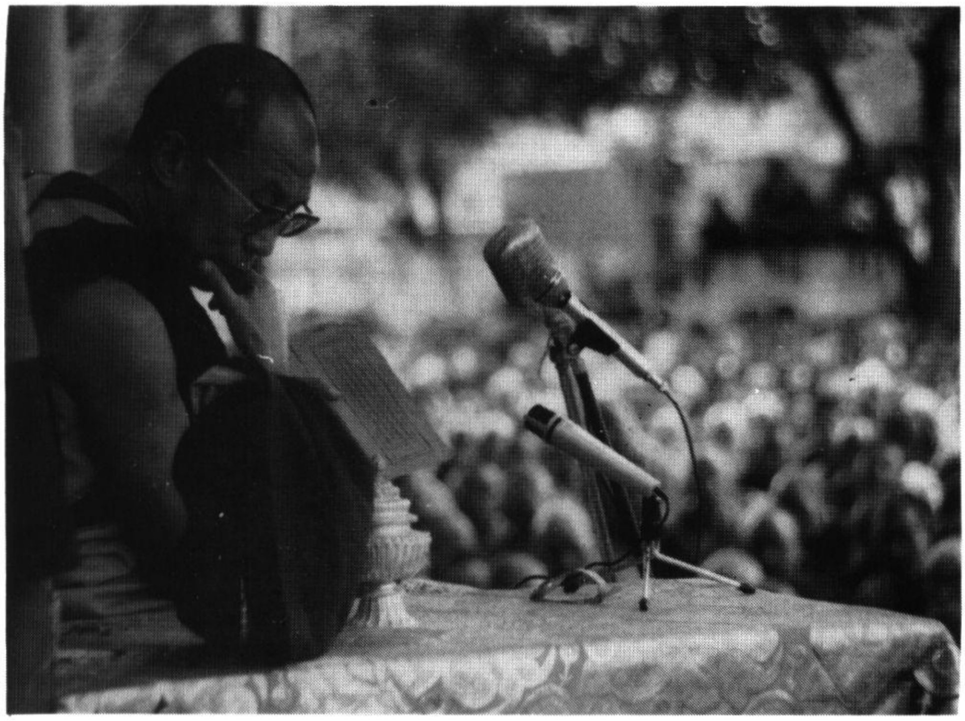
Foto: T. Yeshe

Onder de huidige omstandigheden is er beslist een groeiende behoefte aan menselijk begrip en een gevoel van universele verantwoordelijkheid. Om zulke ideeën te verwezenlijken moeten we een goed en vriendelijk hart ontwikkelen, want zonder dat kunnen we geen universeel geluk en geen blijvende wereldvrede bereiken. We kunnen geen vrede op papier maken. Terwijl ik universele verantwoordelijkheid en wereldwijde broederschap en zusterschap bepleit, liggen de feiten zo dat de mensheid georganiseerd is in afzonderlijke eenheden in de vorm van nationale gemeenschappen. Zodoende denk ik dat, vanuit een realistisch standpunt gezien, deze gemeenschappen moeten optreden als de bouwstenen voor wereldvrede.

In het verleden zijn pogingen gedaan om maatschappijen te stichten die meer gelijkheid kennen. Er zijn instellingen opgericht met de edele handvesten dat zij anti-sociale machten zouden bestrijden. Helaas zijn dergelijke ideeën bedrogen door zelfzuchtigheid. Meer dan ooit tevoren zijn we er tegenwoordig getuige van hoe ethiek en edele principes verduisterd worden door de schaduw van egoïsme, vooral in politieke sfeer. Er is een gedachtengang die ons waarschuwt ons volledig te onthouden van alle politiek, omdat politiek synoniem is aan immoraliteit. Politiek gespeend van ethiek bevordert het menselijk welzijn niet, en een leven zonder moraliteit verlaagt de mensen tot het niveau van beesten. Politiek is echter niet per definitie 'gemeen'. Veeleer hebben de instrumenten van onze politieke kultuur de hoge idealen en edele uitgangspunten verdraaid, die bedoeld waren om het menselijk welzijn te bevorderen. Vanzelfsprekend tonen spirituele mensen hun bezorgdheid over religieuze leiders die met politiek "rotzooien" omdat ze bang zijn voor de bezoedeling van religie door de 'gemene' politiek.

Ik betwijfel de populaire veronderstelling dat voor religie en ethiek geen plaats is in de politiek en dat religieuze mensen zich als kluizenaars zouden moeten afzonderen. Zo'n opvatting over religie is té eenzijdig; het mist een gezond inzicht in de relatie van het individu tot de maatschappij en de rol van religie binnen ons leven. Ethiek is even doorslaggevend voor een politikus als voor een beoefenaar van religie. Gevaarlijke gevolgen zullen even onvermijdelijk zijn als politici en leiders de morele principes vergeten. Of we nu in God geloven of in Karma, ethiek is de basis van elke religie.

Menselijke kwaliteiten als moraliteit, mededogen, fatsoen, wijsheid, enz., zijn de hoekstenen geweest van alle beschavingen. Deze kwaliteiten moeten ontwikkeld en onderhouden worden door systematisch moreel onderwijs in een bevorderlijke sociale omgeving, zodat een meer menselijke wereld zich kan openbaren. De kwaliteiten die nodig zijn



om zo'n wereld tot stand te brengen, moeten er van het begin af, van kind af ingeprent worden. We kunnen niet wachten op de volgende generatie om deze verandering te maken. De huidige generatie moet een poging doen om een vernieuwing van de fundamentele menselijke waarden tot stand te brengen. Als er enige hoop is, dan ligt die in de toekomstige generaties, maar alleen dan wanneer we een belangrijke verandering op wereldwijde schaal in ons huidige onderwijssysteem invoeren. We hebben behoefte aan een revolutie in onze verplichting tot-, en onze beoefening van universele menslievende waarden.

Het is niet voldoende luidruchtige oproepen te doen voor het tot stilstand brengen van de morele degeneratie; we moeten er iets aan doen. Omdat de tegenwoordige regeringen zulke religieuze verantwoordelijkheden niet ondersteunen, moeten humanitaire en religieuze leiders de bestaande burgerlijke, sociale, kulturele, edukatieve en religieuze organisaties versterken om menselijke en geestelijke waarden te doen herleven. Waar het nodig is moeten we nieuwe organisaties stichten om deze doeleinden te volbrengen. Alleen door dat te doen kunnen we hopen een stabielere basis voor wereldvrede te creëren.

In een gemeenschap levend, moeten we het lijden van onze medeburgers delen en niet alleen mededogen en tolerantie beoefenen ten aanzien van onze geliefden, maar ook ten aanzien van onze vijanden.
Dit is de test voor onze morele kracht. We moeten een voorbeeld stellen door onze eigen beoefening. want we kunnen niet hopen anderen te overtuigen van de waarde van religie door woorden alleen. We moeten leven volgens dezelfde hoge standaarden van eerlijkheid en opoffering, die we van anderen verlangen. Het uiteindelijke doel van alle religies is de mensheid te dienen en het welzijn te bevorderen. Dit is waarom het zo belangrijk is dat religie altijd gebruikt wordt om het geluk en de vrede van alle wezens te beïnvloeden en niet alleen om anderen te bekeren.

Toch bestaan er in religie geen nationale grenzen. Een religie kan en moet gebruikt worden door alle mensen en iedereen die er baat bij heeft. Voor elke zoekende is het belangrijk een religie te kiezen die het beste bij hem of haar past. Maar het toetreden tot een bepaalde religie betekent niet het afwijzen van een ander geloof of iemands eigen gemeenschap. In feite is het belangrijk dat degenen die een religie aannemen zichzelf niet gaan afsnijden van hun eigen gemeenschap; ze moeten in hun eigen gemeenschap blijven leven en in harmonie met de leden ervan. Door te ontvluchten uit je eigen gemeenschap kun je niet nuttig zijn voor anderen, terwijl het welzijn van anderen bevorderen eigenlijk de basis van religie is.

In dit opzicht zijn er twee belangrijke dingen om aan te denken: zelfonderzoek, en zelf-korrektie. We moeten voortdurend onze houding ten aanzien van anderen nagaan, onszelf nauwkeurig onderzoeken, en we moeten onszelf direkt verbeteren als we zien dat we iets verkeerd doen.

Tot slot een paar woorden over materiële vooruitgang. Ik heb heel wat klachten gehoord tegen de materiële vooruitgang van Westerlingen en toch is dat paradoksaal genoeg, juist de trots van de Westerse wereld geweest. Ik zie niets verkeerds in materiële vooruitgang op zich, mits altijd aan mensen de voorrang gegeven wordt. Het is mijn vaste overtuiging dat, om menselijke problemen in al hun dimensies op te lossen, we ekonomische ontwikkeling moeten kombineren, in harmonie moeten brengen met spirituele groei.

We moeten echter wel de grenzen ervan kennen. Hoewel kennis over het materiële in de vorm van wetenschap en technologie enorm heeft bijgedragen tot het menselijk welzijn, is het niet in staat blijvend geluk te bewerkstelligen. In Amerika bijvoorbeeld, waar de technologische ontwikkeling waarschijnlijk meer geavanceerd als is als in welk land dan ook, is nog steeds ontzettend veel geestelijk lijden. Dit komt omdat de kennis over het materiële alleen een soort geluk kan geven dat afhankelijk is van fysieke omstandigheden. Het kan geen geluk verschaffen dat voortkomt uit innerlijke ontwikkeling onafhankelijk van uiterlijke faktoren.

Voor het vernieuwen van menselijke waarden en het verkrijgen van blijvend geluk moeten we kijken naar het gemeenschappelijke menselijke erfdeel van alle landen over de hele wereld. Moge dit opstel dienen als een dringende herinnering opdat we niet de menselijke waarden vergeten die ons allemaal verenigen tot één menselijke familie op deze planeet.

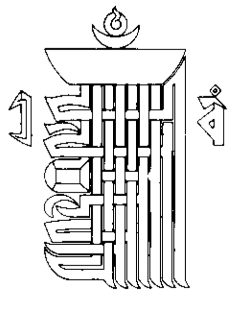
Ik heb deze bovenstaande regels geschreven om mijn voortdurende gevoel uit te dragen. Zelfs wanneer ik een 'buitenlander' tegenkom, heb ik altijd hetzelfde gevoel: "ik ontmoet een ander lid van de menselijke familie". Deze houding heeft mijn genegenheid en respekt voor alle wezens verdiept. Moge deze spontane wens mijn kleine bijdrage tot wereldvrede zijn. Ik bid om een meer vriendelijke, meer zorgzame en meer begripvolle menselijke familie op deze planeet. Aan allen die lijden verafschuwen en blijvend geluk koesteren, is dit mijn oprechte oproep.

Door: Z.H. de Dalai Lama
Vertaling: Thon Memelink/Louwrien Wijers

DE KALACHAKRA TANTRA

Eén van de meest vooraanstaande van alle tantra-systemen in de klasse van Anuttura Yoga Tantra is de Kalachakra Tantra. Het is één van de meest voorkomende 'open initiaties', die Z.H. de Veertiende Dalai Lama geeft, omdat de initiatie een speciale zegen draagt en een kracht die onafhankelijk is van latere meditatie, hoewel er in het Kalachakra-systeem dozijnen meditaties zijn die door specialisten kunnen worden nagestreefd. Dit verschilt nogal van andere tantra's, zoals de Yamantaka Tantra, waarbij men na de initiatie verplicht is iedere dag een tekst te reciteren, en erop te mediteren voor de rest van het leven of tenminste tot de volledige realisatie is bereikt.

Het feitelijke initiatieproces bij de Kalachakra-initiatie verschilt enigszins van dat bij andere hoge tantra's die ook vier initiaties hebben: de vaas-initiatie, de geheime initiatie, de wijsheid-initiatie en de woord-initiatie, en die meestal twee dagen duren, terwijl de Kalachakra-initiatie tenminste drie dagen duurt en bovendien drie niveaus van initiatie heeft, te weten: binnengaan als een baby, diepgaande initiaties en zeer diepgaande initiaties.



In het meerdere dagen durende initiatieproces wordt de eerste dag 'ta-gon' genoemd, wat 'analyse' betekent. Deze eerste dag stellen de leermeester en degene die de initiatie verzoekt elkaar vragen om hun wederzijdse vertrouwen te vestigen. De leerling neemt toevlucht en neemt de bodhisattva en de tantrische geloften. De leerling moet een stokje in een mystieke cirkel werpen. Indien de stok buiten de cirkel valt, moet de initiatie uitgesteld worden. Als het stokje binnen de cirkel valt, wordt de manier waarop de leerling de toekomstige realisatie zal bereiken, voorspeld door de richting waarin de stok ligt. De leerling gooit ook een bloem in de mandala, waarmee wordt aangetoond met welke van de Dhyani Boeddha's hij of zij een speciale band heeft. Eerst dan verricht de leermeester het geheime ritueel, waarbij hij zichzelf visualiseert als in vereniging met zijn partner en de leerling doorslikt die dan via het vajra-orgaan van de meester in de baarmoeder van 'de Moeder van alle Boeddha's' belandt. De leerling wordt dan herboren uit deze mystieke baarmoeder en ziet zichzelf voortaan in de vorm van zijn of haar meditatieve boeddhavorm. Op deze manier is men dan voorbereid om de vier initiaties te ontvangen die de volgende dagen worden gegeven.

De eerste van de vier initiaties, de vaas-initiatie, heeft vijf onderdelen, te weten: de initiaties in de Families van de vijf Dhyani-Boeddha's, die de gewone aggregaten van lichaam en geest omzetten in de eigenschappen van de Dhyani-Boeddha's en de vijf verstorende houdingen veranderen in de vijf intuïtieve wijsheden. De vaas-initiatie heeft nog zes onderdelen, maar deze zijn te gedetailleerd om hier beschreven te worden.

Over het algemeen zijn tantra en tantrische onderwijzingen geheim. Z.H. de Dalai Lama heeft echter zijn bezorgdheid uitgesproken over de ontzaglijke hoeveelheid foutief en misleidend materiaal dat al over dit onderwerp gepubliceerd is en heeft gezegd dat bepaalde aspekten van algemene informatie en van kennis over tantrische theorie beschikbaar gemaakt mogen worden voor een iets breder publiek. De kennis over tantrische sadhana's zal echter als vanouds beperkt overgedragen worden.

Het onderricht van Geshe Ngawang Dhargye, dat in dit artikel gepubliceerd wordt, valt onder de klassificatie van kennis over tantrische theorie. We hopen dat de publikatie van dit onderricht de lezers een meer realistische houding ten opzichte van het tantrische boeddhisme zal geven en een goede uitleg vormt voor degenen die deze zomer naar Zwitserland zullen gaan om de Kalachakra-initiatie bij te wonen die Z.H. de Dalai Lama in Rikon, vlakbij Winterthur, gaat geven.

INLEIDING TOT EN UITLEG OVER DE KALACHAKRA-INITIATIE DOOR GESHE NGAWANG DHARGYA

(Deze tekst is eerder gepubliceerd in het 'Tibet Journal', in jaargang 1, nummer 1, en is met toestemming van de Library of Tibetan Works and Archives in Dharamsala vertaald door Gelong Thubten Tsépel.)

INLEIDING TOT DE KALACHAKRA INITIATIE

Boeddha's zijn Verlichte Wezens die, nadat zij zelf alle onwetendheid en lijden te boven gekomen zijn, aan anderen manieren leren om hetzelfde te doen. Omdat alle levende wezens verschillende temperamenten en kapaciteiten hebben, onderwijzen de boeddha's vele verschillende wegen, die zowel tot bevrijding van lijden als tot alwetendheid, het hoogste niveau van evolutie, het boeddhaschap, leiden.

De Boeddha Sakyamoeni is de vierde van duizenden boeddha's die in dit wereldtijdperk zullen verschijnen. Iets meer dan 2500 jaar geleden bereikte Boeddha Sakyamoeni, die als prins in Noord-India geboren was, de volledige verlichting onder de Bodhiboom in Bodh Gaya. Daarna reisde hij veel en gaf onderricht. Hij onderwees beide Hinayana-paden, die naar persoonlijke bevrijding van lijden voeren, en de Mahayana-paden, die naar volledige verlichting voeren wat tegelijkertijd de enige mogelijkheid is om alle andere wezens van hun lijden te verlossen.

Er zijn twee Mahayana-paden: dat van de soetra's en dat van de tantra's. Zowel soetrayana als tantrayana leiden tot hetzelfde doel van boeddhaschap. De tantra's onderwijzen echter meer gevarieerde manieren om dit doel snel te bereiken.

Om dit snelle pad en ook het andere Mahayana-pad te volgen, moeten we (1) de eigen ontevredenheid en onbevredigende manier van leven opgeven (2) de zuivere motivatie ontwikkelen zelf een boeddha te willen worden teneinde in staat te zijn alle andere wezens daadwerkelijk van hun steeds terugkerende probleem te bevrijden, en (3) de eigen onwetendheid uitschakelen door het realiseren van Sunyata, of Leegte, de ware manier waarop alle dingen bestaan.

Tantrayana zelf is verdeeld in vier verschillende niveaus, teneinde aan de behoefte van vier verschillende soorten mensen tegemoet te komen. Het verst gevorderde niveau is Anuttarayoga. Door dit pad te volgen is het mogelijk de verlichting te bereiken in een paar jaar van intensieve meditatie. Annutarayoga-tantra zelf is verdeeld in de Vader- en de Moeder Tantra's, waarbij de Vader Tantra's zich op de methode toeleggen en de Moeder Tantra's zich

toespitsen op wijsheid. De Kalachakra Tantra behoort tot deze laatste klasse.

Een jaar nadat Boeddha Sakyamoeni de Verlichting bereikte, werd hij door koning Da.wa Zang-po van Shambala, het land dat door Shiva werd behouden, gevraagd de Kalachakra-meditaties te onderwijzen. Zo gebeurde het dat Boeddha zichzelf ergens in Zuid-India manifesteerde in de meditatieve boeddhavorm van Kalachakra en de volledige initiatie en uiteenzetting van deze Moeder Anuttarayoga-tantra gaf, terwijl hij tegelijkertijd de 'Prajna-paramita Soetra's (de perfektie van wijsheid) openbaarde op de gierenberg. De koning kwam speciaal uit zijn land om de leer in ontvangst te nemen en bracht die, na haar te hebben opgeschreven, naar Shambala. In Shambala bouwde hij een enorme driedimensionale mandalawoning voor Kalachakra, beoefende de meditaties intensief en introduceerde ze bij de bevolking van zijn land.

De geschiedenis van de Kalachakra Tantra loopt via een lijn van zeven koningen van Shambala en dan via 25 Verspreiders. Koning Da.wa Zang.po die twaalfhonderd kommentaren bij de tekst schreef, regeerde drie jaar. De volgende zes koningen regeerden elk honderd jaar. De Verspreiders die daarna kwamen hadden toestemming de Kalachakra-oefeningen en het onderricht zoveel mogelijk uit te dragen. De Eerste Verspreider Rig.dän Jam.pal Drag.pa, stond bekend om zijn duidelijke uitleg. het beroemdste kommentaar 'Dri.me öd' is geschreven door de Tweede Verspreider, Rig.dän Pä.ma kar.po. het was echter pas ten tijde van de Twaalfde Verspreider dat de Kalachakra-leer van Shambala naar India gebracht werd. Dit gebeurde door twee Indiase pandits, die de overdracht ontvingen en in hun land doorgaven. Nog later werd, mede door de suksesvolle inzet van 25 vertalers, deze verstrekkende leer en ook al het andere onderricht van Boeddha van India naar Tibet gebracht. In de dertiende eeuw floreerde de beoefening in Tibet. In die tijd leefde de encyclopedische meester Bu.tön. Hij schreef het meest uitgebreide kommentaar over de Kalachakra Tantra en via zijn discipel Chö.kya päl.wa werd de overdracht doorgegeven aan Lama Tsong Khapa.

Na ontvangst van dit onderricht deed Lama Tsong Khapa een volledige meditatie-retraite gericht op de zesdelige voleindingsfase. Tot besluit van zijn suksesvolle retraite ontving hij een echt visioen van Kalachakra die, toen hij zijn hand op de lama's hoofd legde, voorspelde dat hij voor de verspreiding van deze leer als een nieuwe koning Da.wa Zang.po zou worden. Later gaf Lama Tsong Khapa de overdracht door aan zijn discipel Khä Drub. Sedertdien is de ononderbroken overdracht via vele grote meesters in Tibet doorgegeven en is aldus geheel intakt ontvangen door Z.H. de Veertiende Dalai Lama van diens senior-tutor Kyab.je Yong.Dzin Ling Rinpochee, de 97ste opvolger in de overdracht van Lama Tsong Khapa.

Het is uitermate belangrijk dat deze Kalachakra-overdracht tot op de dag van vandaag ononderbroken is gebleven, want het is onmogelijk suksesvol inzicht in een meditatie-oefening te ervaren als de overdracht is verstoord.

Zoals Lama Tsong Khapa en Z.H. de Vijfde Dalai Lama herhaaldelijk hebben onderstreept, is het van groot belang dat men alvorens aan de beoefening

van Tantrayana te beginnen goed thuis is in de algemene Mahayana-basis; de drang naar bevrijding, de verlichtingsgeest en de juiste zienswijze van Leegte. Zonder deze basis kunnen geen sterke en konkrete ervaringen van tantrische oefeningen verwacht worden. Daarom is het erg belangrijk om op z'n minst een intellektueel begrip van deze drie onderwerpen te hebben verworven door te luisteren naar goede uitleg, er dan over na te denken en er vervolgens op te mediteren.

Van de drie basisonderwerpen van de Mahayana is de verlichtingsgeest het belangrijkst voor het ontvangen van een tantrische initiatie. Sommige mensen hopen er bescherming door te verwerven tegen ziekten en andere moeilijkheden in hun leven. Anderen hopen op een komfortabele wedergeboorte als resultaat van een ontvangen initiatie. Weer anderen wensen de persoonlijke bevrijding te bereiken. Om een initiatie volledig, kompleet en zuiver te ontvangen is het echter belangrijk dergelijke motivaties te verwerpen omdat ze in de grond egoïstisch zijn. Inplaats daarvan moeten we de hoogste motivatie hebben van de altruïstische houding, de verlichtingsgeest. We moeten naar een initiatie gaan met de motivatie door middel van de tantrische meditatie zo snel mogelijk de hoogste staat van evolutie te bereiken, teneinde blijvend geluk aan alle wezens te kunnen brengen.

Als we deze Kalachakra-initiatie echt willen ontvangen, moeten we behalve de hoogste motivatie ook ervaring hebben met de drang naar bevrijding en we moeten enig inzicht hebben in de manier waarop alle dingen in feite bestaan. Het gebied waar de initiatie gegeven wordt moeten we visualiseren als de echte mandala van Kalachakra en Z.H. de Dalai Lama moeten we voorstellen als Kalachakra zelf. Door de kracht van de visualisatie en motivatie kunnen we er zeker van zijn dat de initiatie wordt ontvangen. Met het ontvangen van de initiatie verkrijgen we volledige toestemming en machtiging de Kalachakra-leer te beoefenen, die een zeer krachtige en diepzinnige weg naar het boeddhaschap is.

Er zijn drie niveaus van Kalachakra Tantra beoefening, die de uiterlijke-, de innerlijke- en de alternatieve Kalachakra genoemd worden. De uiterlijke leer omvat astronomie, astrologie en wiskunde. De innerlijke leer omvat de struktuur van het menselijk lichaam, inklusief de energiesystemen. (Kala betekent tijd, chakra betekent wiel.) De alternatieve Kalachakra is de studie en de beoefening van de feitelijke meditatieve boeddhavorm Kalachakra en van zijn ronde mandala-verblijfplaats. het ontvangen van een volledige initiatie machtigt ons alle niveaus van deze leer te bestuderen en ze in hun juiste volgorde te beoefenen.

Eén van deze redenen dat Z.H. de Dalai Lama de Kalachakra-initiatie regelmatig geeft is dat de 25 Verspreiders in de toekomst over het hele universum zullen heersen. Iedereen die de initiatie ontvangen heeft zal dan, door het beoefenen van deze meditaite, volledig rijp voor het bereiken van de Verlichting herboren worden. We leven nu in het tijdperk van de Een en twintigste Verspreider van Kalachakra. Het tijdperk van de Twee en twintigste Verspreider zal spoedig beginnen.

ALGEMENE UITLEG VAN DE KALACHAKRA-INITIATIE

Voor de meeste Anuttarayoga Tantra-initiaties kan een geschilderde-, een driedimensionale-, een gevisualiseerde mandala, of een mandala van poeder voor de betrokken meditatieve boeddhavorm gebruikt worden. Maar voor de Kalachakra-initiatie is alleen een mandala gemaakt van gekleurd poeder toegestaan, met uitzondering van één geval waarbij de Verspreiders van Kalachakra een driedimensionale mandala gebruikten om een initiatie met een bepaald doel aan een specifieke leerling over te dragen. Verder zijn alle Kalachakra-initiaties met behulp van een mandala van gekleurd poeder overgedragen.

Het is belangrijk het gebied waar de initiatie gegeven wordt als de feitelijke, transparante mandala-verblijfplaats van Boeddha Kalachakra te visualiseren en de Tantrische Meester die de initiatie geeft als Boeddha Kalachakra zelf te zien.

Kalachakra heeft vier gezichten, vier en twintig armen en twee benen. Zijn voorste gezicht is blauw met een enigszins toornige uitdrukking. Zijn rechtergezicht is rood, zijn linkergezicht is wit en zijn achterste gezicht is geel. Elk gezicht heeft drie ogen. De onderste groep van acht armen is blauw, de middelste groep van acht armen is rood en de bovenste groep van acht armen is wit. Hij omhelst een gele partner die vier gezichten heeft en acht armen.

De Kalachakra initiatie duurt drie dagen. De eerste dag is de voorbereidende plechtigheid. Die dag worden de drie voorwaarden voor tantrabeoefening uitgelegd, te weten: 1) het verwerpen van het wereldse en het opwekken van de bevrijdingsgeest, 2) het opwekken van de altruïsttische motivatie, de verlichtingsgeest en 3) het opwekken van de korrekte zienswijze van Sunyata, of Leegte.

Gedurende de eerste dag, als het de leerlingen nog niet is toegestaan de mandala binnen te gaan, moeten we ons voorstellen dat we wachten op het topje van een gigantische vajra-scepter van een diamant aan de oostelijke poort van de mandala.

Ongeacht of we man of vrouw zijn, moeten we onszelf visualiseren in de vorm van een blauwe Kalachakra met twee armen en één gezicht, die een partner met twee armen en één gezicht omarmt. Met gevouwen handen moeten we oprecht om de initiatie verzoeken. Het is van het grootste belang niet in gewone termen aan onszelf, aan de omgeving, of aan de Meester te denken. Tijdens de voorbereidingsplechtigheid gooit één persoon die alle leerlingen vertegenwoordigt een stokje op een speciaal blad. Als het stokje drie keer van het blad valt, mogen de leerlingen op dat moment geen initiatie ontvangen.

De feitelijke initiatie wordt op de tweede en derde dag gehouden en bestaat uit vier eenheden van plechtigheden. De eerste eenheid, de initiaties van het binnengaan van de mandala als baby, heeft zeven onderdelen die beginnen als de leerlingen in de mandala zijn geboren door de Meester Kalachakra en zijn gevisualiseerde partner. Geboren als kinderen in de mandala, zorgt de Meester voor ons als een moeder en maakt ons bewustzijn klaar om te rijpen. Allereerst is er dan de water-initiatie

waardoor we gewassen en schoongemaakt worden als een pasgeboren baby. Als tweede is er de initiatie van de kruin, die de indruk in de bewustzijnsstroom plant om de kruindoorbraak van een boeddha te ontwikkelen. Deze plechtigheid kan vergeleken worden met het voor de eerste maal knippen van het haar van een baby. Ten derde is er de initiatie van de hoofdtooi-juwelen, die eveneens een indruk plant voor het ontwikkelen van de kruindoorbraak. Dit onderdeel wordt wel vergeleken met het doorprikken van de oorlellen van een baby en het dragen van de eerste sieraden. De vierde is de vajra-initiatie en de vijfde is de belinitiatie. De vierde initiatie plant de indruk voor het ontwikkelen van het lichaam van een boeddha. De vijfde plant de indruk voor het ontwikkelen van de spraak van een boeddha; het luiden van de bel is als de eerste woorden van een baby. De zesde initiatie is de initiatie van gedrag, die ons verplicht tot hetgeen we gaan beoefenen. Als er weinig leerlingen zijn, krijgt in deze fase iedereen kleding gemaakt van been en kommen gemaakt van schedels. Als er veel leerlingen zijn dan worden kleding en kommen gevisualiseerd. Dit is de fase waarin de baby zelf leert te handelen. De zevende en laatste van de eerste eenheid initiaties is de initiatie van de geheime naam, waarbij we een naam ontvangen van één van de vijf Dhyani-Boeddha's, zoals aan een kind een naam gegeven wordt. Men zal de Verlichting bereiken in het Dhyani-Boeddha-aspekt van deze naam.

De tweede eenheid van initiaties wordt 'de meer gevorderde intitatie' genoemd en bestaat uit vier onderdelen. De eerste is de vaas-initiatie. Terwijl de Meester de vaas omhoog houdt visualiseren wij dat er een offergodig verschijnt met een vaas gevuld met de nektar van de witte Bodhichitta. Als de godin de nektar over ons hoofd giet en ons lichaam ermee vult, voelen wij ons volledig gemachtigd om de meditaties van de ontwikkelingsfase van de Kalachakra uit te voeren. De tweede is de geheime initiatie. De Meester zit als Kalachakra verenigd met zijn partner, die hij visualiseert en hij ervaart gelukzaligheid en leegte, terwijl hij geheime substanties produceert. Deze worden aan de leerlingen gegeven om te proeven in de vorm van heldere thee en yoghurt en terwijl wij er van drinken, moeten we ons voorstellen dat we iets van de verwezenlijking van gelukzaligheid en leegte ervaren. De derde is de wijsheid-initiatie, tijdens welke we moeten visualiseren dat we een eigen partner krijgen van de Meester. Als we met haar in vereniging zitten, moeten we ons voorstellen dat we zelf leegte en gelukzaligheid ervaren. De vierde is de woord-initiatie. In de Anuttarayoga-tantra houdt dit gewoonlijk een voorspelling door de Meester in omtrent de plaats en tijd dat onze verlichting bereikt zal worden. In de Kalachakra-initiatie echter moeten we ons voorstellen dat we nu leegte en gelukzaligheid ervaren door de kontrole over onze eigen subtiel energieën. We visualiseren dat witte Bodhichitta-nektar van ons hoofd naar de top van ons seksorgaan stroomt en dan terug omhoog vloeit zonder dat een druppel verloren gaat en we stellen ons tegelijkerijd voor dat we de verschillende niveaus van leegte en gelukzaligheid ervaren.

De derde eenheid van initiaties is de meest gevorderde. Deze omvat dezelfde vier onderdelen als de voorgaande eenheid, maar de visualisaties zijn enigs-

zins verschillend. Voor de vaas-initiatie moeten we bijvoorbeeld negen offergodinnen voorstellen, in plaats van één. De betekenis van de drie andere onderdelen is hetzelfde als in de voorgaande eenheid met alleen enig verschil in de woord-initiatie. De verst gevorderde woord-initiatie houdt de vereniging in van onze eigen gelukzalige geestestoestand opgegaan in leegte met die van Kalachakra en moet aldus voorgesteld worden. Het ontvangen van de vier verst gevorderde initiaties machtigt ons onderricht over alle fasen van Kalachakra Tantra te ontvangen en te beoefenen. Na het ontvangen van de vier verst gevorderde initiaties hebben we bovendien de toestemming anderen te onderwijzen als we zelf eenmaal alle oefeningen meester zijn.

Het effekt van de **vaas-initiatie** is de uitschakeling van de verduisteringen van ons fysieke lichaam. We ontvangen hiermee de indruk en het vermogen om een 'Geïncarneerd Fysiek Lichaam' van een boeddha te verwezenlijken (Nirmanakaya). De **geheime initiatie** schakelt de verduisteringen van onze spraak uit en plant in ons de indruk en het vermogen om een 'Nuttig Lichaam' te bereiken (Sambhogakaya). In het soetrasysteem is dit één van de twee fysieke lichamen van een boeddha (Rupakaya), maar volgens tantra-onderricht verwijst dit lichaam naar de Spraak van een boeddha. De **wijsheid initiatie** verwijdert de verduisteringen van onze geest en plant de indruk en het vermogen om een 'Wijsheid-Waarheid Lichaam' van een boeddha te verwezenlijken (Dharmakaya), dat de alwetende geest van een boeddha is. De **woord-initiatie** die alle verduisteringen van het lichaam, spraak en geest uitschakelt, plant de indruk en het vermogen om een 'Wijsheid-Natuur Lichaam' van een boeddha te bereiken (Svabhavakaya), dat de leegte van de Geest van een boeddha en alle wijsheid daarvan inhoudt.

De laatste initiatie is die van de Tantrische Meester, de Bovenheer, die zonder een specifieke visualisatie ontvangen wordt. Deze is als het vieren van onze volledige machtiging voor het beoefenen van de Kalachakra in de vorm van een formele inwijdingsplechtigheid.

Als onderdeel van een Anuttarayoga Tantra-initiatie neemt men altijd ook de bodhisattva-gelofte en de tantrische geloften. Het is niet noodzakelijk de totale plechtigheid nauwkeurig te begrijpen. Als de kracht van onze visualisaties en de onderliggende motivatie sterk genoeg zijn, kunnen we er zeker van zijn een volledige initiatie in de Kalachakra te ontvangen.

EEN KORTE BIOGRAFIE VAN LAMA TSONG KHAPA

(Deze biografie van Lama Tsong Khapa is door Robert Thurman samengesteld uit lezingen die Geshe Ngawang Dhargey in de Tibetan Library in Dharamsala, India, heeft gehouden, die vertaald zijn uit het Tibetaans in het Engels door Khamlung Tulku en waarvoor de gegevens oorspronkelijk afkomstig zijn uit de standaard-biografie 'In Heaven of Faith' geschreven door de discipel Khedrub van Lama Tsong Khapa. Deze publikatie in het Maitreya Magazine is slechts een korte samenvatting in het Nederlands van de veel langere biografie gepubliceerd in het boek 'Life&Teachings of Tsong Khapa' door Prof. R. Thurman. Het initiatief voor de publikatie van deze biografie is ontstaan tijdens de retraite gewijd aan de spirituele meester Lama Tsong Khapa, die Lama Geshe Konchog Lhundup tussen Kerst en Oud en Nieuw in het Maitreya Instituut in Maasbommel heeft geleid.)

Tsong Khapa, algemeen bekend als Je Rinpochee, is in 1357 geboren in de provincie Amdo in Oost-Tibet. Zijn vader was altijd in gedachten verzonken over de Leer en reciteerde de 'Uitdrukking van de namen van Manjushri' elke dag. Zijn moeder zong onophoudelijk de mantra Om Mani Peme Hung van Avalokiteshvara. Zij hadden zes zonen; Tsong Khapa was de vierde zoon.

Tijdens het leven van Boeddha Sakyamoenie was Tsong Khapa, in een vorige incarnatie, een kleine jongen die de Boeddha een kristallen rozenkrans aanbood en een schelp daarvoor in de plaats terugkreeg. De Boeddha riep toen zijn discipel Ananda bij zich en voorspelde dat de jongen in Tibet geboren zou worden, een groot klooster zou stichten, een kroon zou aanbieden aan het beeld van de Boeddha in Lhasa en veel zou doen voor het opbloeien van de Leer in Tibet. Alles gebeurde zoals de Boeddha voorspeld had.

Meer dan duizend jaar na het overlijden van Boeddha Sakyamoenie deed de lotusgeboren goeroe, Padmasambhava, verdere voorspellingen over Je Rinpochee. Hij voorspelde dat een volledig gewijde monnik met de naam Losang Drakpa in het oosten valkbij China zou verschijnen. Hij zei dat de monnik gezien zou worden als een emanatie van een zeer vermaarde Bodhisattva en dat hij het volledige Genotslichaam van een Boeddha zou bereiken.

In het jaar voor de geboorte hadden de ouders van Tsong Khapa beiden opmerkelijke dromen en vlak vóór de geboorte weer. In de laatste droom die zijn moeder had, zag zij eerst monniken die met offeranden aankwamen, zij zeiden dat zij hun respekt kwamen betuigen en om een audiëntie verzochten. Een jongen in het wit gekleed wees toen op haar buik en met een sleutel in zijn hand ging hij de buik binnen en opende een doos waar een gouden beeld van Avalokiteshvara uitkwam. De droom symboliseert dat Tsong Khapa zowel van Avalokiteshvara als van Manjushri een emanatie is. Die morgen werd Tsong Khapa geboren zonder zijn moeder ook maar de minste pijn te bezorgen. Op het moment van zijn geboorte verscheen er een gunstige ster aan de hemel.

Nog vóór deze gebeurtenissen zich voltrokken hoorde de toekomstige grote leraar van Tsong Khapa, de geleerd Chöje Döndrup Rinchen die in Lhasa was, dat hij bij zijn terugkeer naar Amdo een leerling zou ontmoeten die een emanatie van Manjushri was.

Op de leeftijd van drie jaar nam Tsong Khapa de lekengeloften bij de Vierde Karmapa en ontving de naam Kunga Nyingpo.

Toen de ouders van Tsong Khapa de geleerde Chöje Döndrup Rinchen naar hun huis uitnodigden, bracht de lama paarden, schapen en een enorme hoeveelheid geschenken mee, die hij de vader van Tsong Khapa aanbood. Toen de lama de vader verzocht afstand te willen doen van zijn zoon, was de vader verrukt bij het vooruitzicht dat zijn kind bij zo'n grote leraar zou zijn en gaf hem de toestemming met de lama te vertrekken.

Voordat Tsong Khapa de novice-geloften nam, ontving hij al vele tantrische initiaties en onderwijzingen. Toen hij zeven jaar was, werd zijn grote verlangen om de novicegeloften af te leggen eindelijk vervuld. Bij deze gelegenheid ontving hij van zijn leraar de naam Losang Drakpa, die veertig jaar later de meest besproken en meest kontroversiële naam in Centraal-Tibet zou zijn.

Tsong Khapa hechtte meer belang aan het beschermen van zijn geloften dan aan het beschermen van zijn ogen of zijn eigen leven. Nog voordat hij de volledige monnikswijding ontving, was hij al binnengetreden in de Mandala's van Heruka, Hevajra, Yamantaka en andere meditatie-aspekten en hij voerde al zelfinitiaties voor meditaties op Heruka uit toen hij pas zeven jaar was. Voordat zelfinitiatie is toegestaan, moet men een volledige retraite op het bepaalde meditatie-aspekt volbracht hebben.

Zijn uitnemende leraar verzorgde Lama Tsong Khapa met grote toewijding tot hij op de leeftijd van zestien jaar naar Centraal-Tibet vertrok. Voor het beeld van Sakyamoenie Boeddha in de kathedraal van Lhasa bood Tsong Khapa gebeden aan om hem in staat te stellen alle stadia van soetra en tantra te volbrengen opdat hij andere leerlingen rijp zou kunnen maken en zou kunnen begeleiden naar de verlichting.

Chöje Döndrub Rinchen had in poëtische vorm advies aangeboden wat hij eerst zou moeten bestuderen en wat later en aan welke meditatie-aspekten hij zijn levenlang offeranden zou moeten aanbieden en zich onafscheidelijk mee verbonden zou moeten voelen. Dat waren Yamantaka voor het voortzetten van zijn beoefening, Vajrapani voor het vrijwaren van onderbrekingen, Manjushri voor het toenemen van wijsheid en oordeelkundig weten, Amitayus voor lang leven, de drie Beschermers van de Leer voor de beschikbaarheid van de eerste drie vereisten tijdens de beoefening, en Vaishravana, de zesarmige Mahakala en Dharmaraja voor bescherming.

In de herfst van 1357 kwam Tsong Khapa aan in Drikung, vijf dagen reizen van Lhasa, waar hij de hoofdlama van het Drikung Kargyu klooster ontmoette, die zijn eerste leraar werd na het verlaten van zijn oorspronkelijke meester. Van hem kreeg hij onderwijs in de Verlichtingsgeest (Bodhicitta) en in vijf onderdelen van het Grote Zegel (Mahamudra). Hij ontmoette ook de grote arts Konchog Kyab, die hem de belangrijkste medische verhandelingen onderwees en op zeventienjarige leeftijd was Tsong Khapa al een uitstekende dokter. Op die manier verspreidde zijn roem zich al in de vroege jaren van zijn studie.

Van Drikung ging Tsong Khapa naar het Chodra Chenpo Dewachen klooster in Nyetang, waar hij binnen achttien dagen de hoofdtekst en alle kommentaren van het 'Ornament voor Realisaties' uit zijn hoofd leerde en spoedig alle werken van Maitreya Boeddha beheerste. Daarna verwierf hij een volledig inzicht in de 'Perfektie van Wijsheid' (Prajnaparamita) en op de leeftijd van negentien jaar werd hij beschouwd als een groot geleerde.

Dat jaar debatteerde Je Rinpochee in de twee grootste kloosters van Tibet in die tijd, Chodra Chenpo Dewachen en Samye. Dat maakte hem zeer beroemd in de provincie U-tsang in Midden-Tibet. Hij ondernam nu een reis langs alle grote kloosters van die provincie om te debatteren en initiaties en onderricht te ontvangen. Omdat hij grote bewondering had voor Nyapon Kunga Pel die hij in Tzechen, in U-sang, ontmoette en van wie hij allerlei onderricht ontving, verzocht hij hem instrukties voor de 'Perfektie van Wijsheid' te geven, maar omdat de meester zich onwel voelde, stuurde hij hem door naar zijn discipel de eerbiedwaardige Rendawa. Je Rinpoche ontwikkelde enorm veel respekt voor Rendawa en later beschouwde hij hem als zijn belangrijkste leraar. In de verstandhouding die tussen hen groeide, voelden zij zich tegelijkertijd leraar en leerling. Tsong Khapa dichtte een vers om Rendawa te eren, dat luidde:

Manjushri, heer van smetteloze alwetendheid,
Avalokiteshvara, machtige schat van onberispelijke liefde
O Rendawa Zhonnu Lodru, kroonjuweel van Tibetaanse wijzen,
Aan Uw voeten doe ik dit verzoek,
Schenk bescherming aan deze vlieg die Bevrijding zoekt.

Rendawa antwoordde dat dit meer van toepassing was op Tsong Khapa dan op hem en hij bewerkte het vers tot de volgende vorm, die nu beschouwd wordt als de mantra van Tsong Khapa:

Avalokiteshvara, machtige schat van onberispelijke liefde,
Manjushri, heer van smetteloze kennis,
Vajrapani, die alle soorten negativiteit vernietigt,
O Je Tsong Khapa, Losang Drakpa,
Kroonjuweel van de wijzen van het Sneeuwland,
Nederig verzoek ik u mij te zegenen.

Tijdens de herfst en de winter ontving hij vele onderwijzingen van Chandrakirti. Daarna ging hij naar Lhasa en na Lhasa naar Nyetang om de leerling te worden van Abt Kazhiwa Losal. Toen hij daar wegging had de diepte van zijn inzicht dat van zijn leraar overtroffen. Hij bleef onvoldaan en zocht verder naar leraren en leerstof.

Die winter ontwikkelde zich een lastige rugklacht en hij dacht eraan om terug te gaan naar Rendawa in U-tsang, maar de bittere kou dwong hem in Nanying te blijven waar hij zijn eerste onderwijzingen gaf. Vandaar ging hij naar Rendawa die in het Sakya klooster was en onderwees daar elf maanden het 'Compendium van Kennis'. Tegelijkertijd ontving hij zelf allerlei onderwijs, onder meer de 'Basistantra van Hevajra' van Dorje Rinchen, die hem ook een methode onderwees om zijn pijnlijke rug te genezen.

In gezelschap van meester Rendawa ging hij naar Noord-Tibet en bracht het voorjaar en de zomer door in het klooster van Ngamring Chöday. In deze tijd kwamen er veel mensen uit Tsong Kha naar Lhasa met geschenken van zijn familie, die nu welvarend was, en met brieven van familie en vrienden die hem smeekten terug te komen. Toen Je Tsong Khapa bij zijn terugkeer naar Lhasa deze brieven las, overwoog hij terug te gaan, maar hij realiseerde zich dat het een onderbreking in zijn studies tot gevolg zou hebben met de konsekwentie dat hij zou falen in zijn streven om levende wezens te helpen. Daarom bleef hij en schreef zijn moeder inplaats een brief met een zelfportret dat tegen haar sprak toen zij het openvouwde. Later sloeg hij ook een uitnodiging van de Keizer van China af, die hem verzocht de Keizerlijke Leraar te worden.

Tsong Khapa ging een aantal maanden in retraite en keerde toen terug naar Tsang om te debatteren. Daarna ging hij naar Narthung om de houtblokken van de eigenlijke onderwijzingen van de Boeddha, de Kanjur, en de kommentaren, de Tanjur, te bestuderen. Hier kreeg hij les van de vertalers Donzang en Namkha Zangpo. Toen keerde hij terug naar zijn leraar Rendawa voor verdere verduidelijkingen. Hij en Rendawa gingen samen naar Sakya om examens af te leggen.

Tsong Khapa beoefende eenvoud en leefde zonder overvloed of komfort. Mensen voelden enorm ontzag vóór ze hem ontmoetten, maar eenmaal in zijn aanwezigheid waren ze gelukkig en ontspannen. Hij behandelde alle vragen met hetzelfde respekt. Velen van zijn volgelingen bereikten de verlichting in één leven.

Inmiddels realiseerden de mensen zich dat Tsong Khapa een buitengewoon mens was, die uit eigen keuze geboorte had genomen om levende wezens te kunnen helpen. Hij had nu al massa's aanhangers. Uit de analen is aantoonbaar dat Tsong Khapa één en twintig jaar was toen hij de geloften voor een volledig gewijde monnik, of bhiksu, aflegde.

Na de ordinatie ging hij terug naar de grote lama van Drikung en voerde lange gesprekken met hem, waarbij de oudere lama door tranen overvallen werd uit het diepe verlangen dat hij net zo intensief had kunnen praktiseren in zijn jeugd. Van deze lama ontving Tsong Khapa alle onderwijzingen die Marpa had gegeven aan twee van zijn vier zonen; Milarepa en Ngogchu Dorje.

Op de leeftijd van twee en dertig jaar reisde hij naar Tsay Gungthang waar hij begon met het schrijven van een kommentaar op de 'Perfektie van Wijsheid Soetra'. Daarna reisden Tsong Khapa en zijn belangrijkste volgelingen naar Lhasa en begonnen een retraite met vasten vlakbij het beeld van Avalokiteshvara. Na de retraite bezocht hij Nyetang weer, gaf vele onderwijzingen en besloot de Kalachakra Cyclus te bestuderen. Daarin kreeg hij les van Thubten Yeshe Gyaltsen, die vlakbij Lhasa woonde en die hem ook onderwees in astrologie en de konstruktie van mandala's.

Terwijl hij bleef in Mönkar Tashi Dong ten zuiden van Lhasa werd Je Tsong Khapa verzocht te onderwijzen op de manier van Geshe Shatonpa en anderen die zoveel als elf boeken behandelden tijdens één periode van onderwijzen. Hij beloofde dat te zullen doen en ging hij twintig dagen in retraite om zich voor te bereiden. Hij onderwees niet elf, maar zeventien teksten in drie maanden tijd. Alle dagen waren verdeeld in vijftien afzonderlijke lessen tussen zonsopgang en zonsondergang. Alle teksten en hun kommentaren onderwees hij uit zijn geheugen. Tegelijkertijd deed hij zijn eigen dagelijkse beoefeningen en voerde bijvoorbeeld vele zelf-initiaties uit in mandala's van verschillende meditaite-aspekten, zoals Yamantaka.

Hier vandaan ging hij naar het zuiden voor een intensieve retraite in de Heruka-beoefening. De zomer bracht hij door met zijn leraar Rendawa. Zij gaven samen vele initiaties op de heuvel waar later het Potalapaleis gebouwd zou worden. Rendawa ging daarna terug naar Tsang en Tsong Khapa ging terug naar Kyomo Lung.

Hij besloot zich te koncentreren op de vier klassen van tantra en ontving van de grote geleerde Nyento onderwijs over de Kalachakra Tantra, die in die tijd gevaar liep verloren te zullen gaan. Tijdens deze onderwijzingen droomde Tsong Khapa dat Nyingma-lama Kyungpo Lhaypa het woord 'Karmavajra' herhaalde, wat de Sankrietvorm van Tsong Khapa's mystieke naam is. Je Rinpochee was buiten zichzelf van blijdschap en reisde naar de lama van wie hij een komplete eenheid van standaardinitiaties in de drie lagere klassen van tantra ontving. Later bedekte hij de muren van de tempel waar hij deze initities had ontvangen met bladgoud als een blijk van devotie voor zijn leraar.

Met Lama Umapa Pawo dorje ging Tsong Khapa naar Lhasa waar ze in de kathedraal respekt betuigden aan het grote beeld van Boeddha Sakyamoenie dat gedurende zijn leven door hemzelf ingezegend is en dat via China door de eerste koningin van Songtsen Gamo in de zevende eeuw naar Tibet is gebracht. Daarna gingen ze naar Gawa Dong voor een intensieve retraite. Tijdens deze retraite had Tsong Khapa visioenen van Arapatza Manjushri, wat hij aan niemand vertelde, behalve aan zijn belangrijkste discipel Khedrub Rinpochee, die ook zijn biografie schreef. Sedert die tijd was Je Rinpochee in staat de Bodhisattva Manjushri vragen te stellen op elk gebied.

Na deze retraite kwamen vele mensen naar hem toe die om onderwijzingen verzochten. Zelf voelde hij echter dat het belangrijk voor hem was om de diepte van Nagarjuna's inzicht te doorgronden en na een korte periode van lesgeven kondigde hij aan dat hij een intensieve meditatie zou beginnen.

Via Lhasa en Kyomo Lung ging Tsong Khapa naar Wolka Cholung een paar dagen reizen ten zuiden van Lhasa om zijn meditatie te beginnen. De retraite zou vier jaar duren. Je Rinpochee deed drie en een half miljoen gestrekte neerbuigingen en één miljoen achthonderd duizend mandala-offerandes. Tijdens de neerbuigingen die hij deed met acht discipelen die meegekomen waren, werden de namen van de vijf en dertig Belijdenis-boeddha's gereciteerd en tenslotte kreeg men een visioen van de gouden Maitreya. Het volgende visioen was van de Medicijnenboeddha Bhaishajyaguru en na zelf-initiaties in Yamantaka Mandala met Dertien Godheden ontvingen ze een visioen van Nageshvaraja, de Koning van de Nagas, die één van de Belijdenisboeddha's is.

Op nieuwjaarsdag na de retraite gingen ze naar de tempel van Dzingji Ling waar een beeld van Maitreya is. Tsong Khapa huilde toen hij zag dat het beeld overal gebroken was en bedekt met vogelpoepjes. Om het beeld te repareren verkochten ze allemaal al hun bezittingen, behalve hun kleding, maar omdat dit onvoldoende opbracht om de ingrijpende reparaties uit te voeren, brachten ze offeranden aan Vaishravana, het boeddha-aspekt van rijkdom. Manjushri zelf zegende het werk en ten gevolge daarvan kwamen er vele mensen die financiële en lichamelijke hulp boden. Iedereen die aan de restauratie deelnam, nam dagelijks de Mahayana voorschriften en ze waakten ervoor dat hun spreken tijdens het werk gewijd werd aan gebeden, inplaats van aan modain geklets. Dit herstel van het Maitreya-beeld was één van de vier belangrijkste daden van Tsong Khapa.

Daarna reisden Tsong Khapa en de acht discipelen naar het zuiden en mediteerden vijf maanden in de bergen. Hier hadden ze een visioen van Manjushri niet alleen omringd door bodhisattva's, maar ook door de mahasiddha's Naropa en Tilopa en de grote geleerden Nagarjuna en Asanga. Tsong Khapa schonk weinig aandacht aan dergelijke ervaringen en noemde ze niet eens. Manjushri voorspelde dat door de onderwijzingen van de meesters uit dit visioen te volgen Tsong Khapa in staat zou zijn onmetelijk veel welzijn aan alle levende wezens te schenken. Manjushri manifesteerde zich ook in het boeddha-aspekt van Yamantaka en daarna verscheen hij weer in jeugdige vorm en liet Tsong Khapa uiterste gelukzaligheid ervaren.

De Nyingma-lama Lhodrang Khenchen Namka Gyaltsen nodigde Tsong Khapa uit naar zijn klooster Lhodrag Drawo. Toen zij elkaar ontmoetten, zag de lama Tsong Khapa als Manjushri en Tsong Khapa zag de lama als Vajrapani. Tsong Khapa en de Khenchen gaven elkaar onderricht. Terwijl de Khenchen aan Tsong Khapa onderricht gaf over Goeroe Yoga had hij een visioen van Vajrapani en terwijl de Khenchen onderricht ontving over Shantideva's 'Compendium van Training' zag hij op Tsong Khapa's hoofd Maitreya Boeddha, op zijn rechterschouder de Witte Manjushri, op zijn linkerschouder Sarasvati en hij zag ook vele Beschermers van de Leer.

Zes maanden bleef Tsong Khapa hier en bestudeerde de 'Grote Uiteenzetting van de Stadia van de Leringen' door Geshe Drinlay. Tsong Khapa had nu het volledige inzicht in alle vijf paden verworven en voelde de noodzaak dat hij een tekst moest samenstellen ten behoeve van de toekomstige beoefenaars. Hij was van plan te schrijven in overeenstemming met de werken van Nagarjuna en Atisha, met de goeroe Yoga als basis van het pad en meditatieve kalmte en scherpzinnig inzicht, de belangrijke kern van alle meditatie, als de volgende onderwerpen voor zijn tekst. Hij was ook van plan een dergelijke tekst te schrijven om de stadia van tantra uit te leggen en die wilde hij baseren op 'Licht op het Pad naar de Verlichting'.

Met dertig anderen ging Tsong Khapa op bedevaart naar Tsari, een heilige plaats van Heruka, die maar eens in de twaalf jaar bezocht wordt. Daar had hij een visioen van Maitreya die hem vertelde dat hij de Leer op dezelfde manier verbreidde als Boeddha Sakyamoenie had gedaan.

Tsong Khapa ging toen in retraite op de Kalachakra Tantra en ontving een visioen van Kalachakra, die zei dat hij een tweede Dharmaraja Chandrabhadra zou worden, de beroemde koning die de Kalachakra onderwijzing ontving van de Boeddha in de vorm van Vajradhara, de vorm waarin de Boeddha de hoogste tantrische onderwijzingen gaf.

Tsong Khapa ontving een visioen van Sarasvati, die hem zei dat hij maar zeven en vijftig jaar zou worden. Zijn discipel Tokden Jampay Gyatso benaderde Manjushri voor een mogelijkheid om Tsong Khapa's leven te verlengen en het antwoord was bevestigend. Manjushri vertelde hem in een visioen dat hij geen verder onderwijs in het juiste begrip van leegte hoefde te vragen, omdat hijzelf diep inzicht daarin had. Hij adviseerde Tsong Khapa onderwijs te geven in overeenstemming met de uitgangspunten van Nagarjuna en Atisha.

Daarna reisde Je Rinpochee naar de bergen ten zuiden van Lhasa, ontmoette Gyaltsab Dharma Rinchen, die later één van de meest vooraanstaande leerlingen van hem zou worden en keerde terug naar Wolka Cholung, waar hij zijn vier jaar durende retraite had gedaan, om een intensieve retraite van één jaar te beginnen.

Tijdens deze retraite kreeg hij een visioen van Nagarjuna met zijn vijf belangrijkste discipelen, die de 'Heilige Vader en zijn Zonen' genoemd wordt. De volgende dag verwierf Tsong Khapa volledig niet-conceptueel inzicht in de leegte. Daarna stelde hij een tekst samen om Boeddha's onderwijzigingen over de onderlinge afhankelijkheid van alle verschijnselen te prijzen. Deze tekst en ook de tekst 'Tot Lof van de Relativiteit' vermelden hoe hij niet in staat was zijn tranen te bedwingen als hij dacht aan de goedheid van de Boeddha om op de Gierenberg de 'Perfektie van Wijsheid' te onderwijzen.

Hij praktiseerde intensief, gaf de winter en het voorjaar les aan de monniken, ging terug naar Lhasa op verzoek van Namkha Zangpo en verbleef op de Potala-bergtop, waar hij vele onderwijzingen gaf. Rendawa was al die tijd in Tsang gebleven, maar nu reisde hij naar Gawa Dong om Tsong Khapa te ontmoeten. Ze gaven elkaar veel onderwijs en Tsong Khapa bood Rendawa vele offergaven aan in verband met zijn Goeroe Yogabeoefening.

Zij overwogen beiden om een retraite te doen in het Reting klooster, drie dagen reizen ten noorden van Lhasa. Hier schreef Tsong Khapa de 'Grote Uiteenzetting van de Stadia van het Pad' (Lam.Rim) en vele kommentaren. Vlak boven het klooster is een grote rots in de vorm van een leeuw. Daar zat Tsong Khapa met een rolschildering van Atisha. Hij richtte eerst smeekbeden aan Atisha en ontving toen een visioen van alle overleveringslijnen van de boeddha naar zijn eigen leraren. Dit visioen duurde een maand, wat Tsong Khapa in staat stelde vele vragen te stellen. Tenslotte losten alle overleveringslijnen op in Atisha, Dromtönpa, Geshe Potawa en Geshe Shapawa, waardoor Tsong Khapa lange gesprekken met deze grote lama's kon voeren. De laatste drie leraren losten toen op in Atisha, die Tsong Khapa zegende door zijn hand op diens hoofd te leggen.

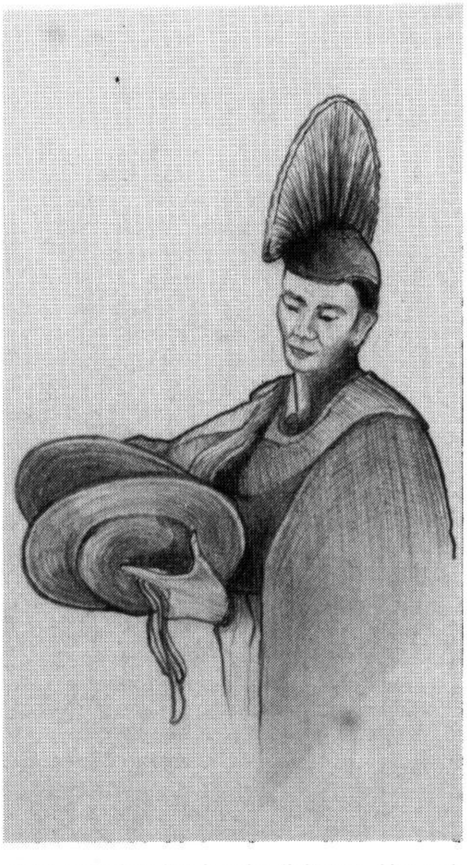
Na dit visioen voltooide Je Rinpochee de 'Grote Uiteenzetting' tot het gedeelte over diepzinnig inzicht, omdat hij voelde dat in de toekomst dergelijk onderwijs ieders begrip te boven zou gaan. Maar Manjushri verscheen en verzocht Tsong Khapa het werk af te maken en een kleine en middelmatige uiteenzetting te schrijven voor degenen die de 'Grote Uiteenzetting' niet zouden kunnen begrijpen. De acht grote Beschermers van de Leer verzochten hem ook zijn werk voort te zetten en het is zijn bescheidenheid dat hij al die namen niet in het kolofon heeft genoemd, waar men gewoonlijk noemt wie om het onderwijs verzocht hebben.

Rendawa en de nu veertigjarige Tsong Khapa werden uitgenodigd naar het Drikung klooster, en daarna naar het klooster Namtze Deng. Daar gaf hij zo helder les over de 'Discipline' dat dit de tweede van zijn vier grootse daden wordt genoemd.

Hierna ging Rendawa terug naar Tsang en Tsong Khapa ging naar Reting waar hij zich verschanste op de leeuwvormige rots en de 'Grote Uiteenzetting' voltooide.

Tsong Khapa besloot nu tantra te onderwijzen en om de vele mensen die Bodhisattva-geloften bij hem of andere leraren hadden genomen te helpen bij het naleven van de geloften, schreef hij een kommentaar op Asanga's 'Bodhisattva Niveaus' en hij schreef een kommentaar op de 'Vijftig Stanza's van de Goeroe Devotie' om het belang van dergelijke devoties bij het tantrische voertuig te versterken. Toen begon hij te onderwijzen uit de 'Grote Uiteenzetting'.

Hij ging na Reting naar Lhasa, toen naar Wonde Chenteng en Wolga Jampa Ling, waar hij alle stadia van de hoogste tantra en de 'Grote Uiteenzetting' onderwees. Daarna ging hij een strikte retraite in en schreef een kommentaar op 'Geordende Stadia van Manieren voor het Bereiken van Guhyasamaja' van Nagabodhi een discipel van Nagarjuna. Eén van de moeilijkste onderdelen van tantra is het Guhyasamaja-onder-



richt over het illusionaire lichaam. Het volledig begrijpen hiervan verzekert het bereiken van het boeddhaschap in één leven.

Gehoor gevend aan vele verzoeken, schreef hij de 'Grote Uiteenzetting van de Geheime Mantra' (Ngag.Rim). Hij stelde ook een tekst samen over de methode van het bereiken van verlichting zoals die alleen voorkomt in de beoefening van Yamantaka.

Van Jangchub Ling ging hij naar de streek waar later het Sera klooster was en onderwees daar de Guhuyasamaya en Heruka Tantra's. Omdat Nagarjuna's 'Fundamentele Stanza's over de Midden Weg' moeilijk te begrijpen zijn, verzocht Tsong Khapa, die inmiddels vijftig was, een kommentaar erop te mogen schrijven. Tijdens het samenstellen ervan riep hij Manjushri op en tegelijk verschenen er dan overal om hem heen kernlettergrepen. De wijsheidslettergreep AH kwam terecht op een rots en de afdruk ervan bleef altijd zichtbaar. Daarop voorspelde Je Rinpochee dat er op die plaats een groot klooster gebouwd zou moeten worden dat vele wijzen zou voortbrengen. Door één van zijn discipelen, Jamchen Chöje, werd daar later het Sera klooster gesticht. Daarna schreef hij de 'Essentie van de Welsprekendheid'. Toen hij na meer dan twee jaar wegging van de plek waar later Sera gesticht werd, ontstond bij hem het idee voor het Grote Gebeds Festival (Mon-Lam). Hij vroeg twee volgelingen vele offeranden hiervoor klaar te maken, hoewel er geen geld was omdat hij altijd alles weggaf wat hij ontving. Nu hield hij alles wat hij kreeg en gebruikte het voor het festival.

De twee volgelingen verzamelden vele kunstenaars om de beelden en de muren van de kathedraal in Lhasa te wassen met parfums en te schilderen. In 1409 was Tsong Khapa twee en vijftig jaar en op de dag vóór het Tibetaanse Nieuwjaar verzamelden zich achtduizend monniken voor het eerste Grote Gebeds Festival. Een enorme offeringsceremonie begon om twaalf uur 's nachts en Tsong Khapa schonk een prachtige kroon van goud aan het beeld van Sakyamoenie Boeddha en vervulde daarmee de voorspelling van de Boeddha. Dit is de derde van zijn vier grote daden.

Het festival duurde één en twintig dagen en het zou vele pagina's vergen om de veelsoortige gebeurtenissen te beschrijven. Tijdens het festival gaf Tsong Khapa vele lessen over soetra en tantra, waaronder een verhandeling over Ashagosha's 'Geboorte Verhalen' (Yataka). Deze onderwijzing wordt nog jaarlijks op de vijftiende van de eerste Tibetaanse maand door Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama in Dharamsala gegeven. Aan het eind van het festival besloten zijn leerlingen dat het onverstandig voor hem zou zijn om zijn rondreizende bestaan voort te zetten, en boden hem aan een klooster voor hem te bouwen waar hij maar wilde.

Tsong Khapa zei gebeden voor het beeld van Sakyamoenie en onderzocht zijn dromen. Het bleek dat er inderdaad een klooster gebouwd moest worden en hij koos daarvoor de Nomadenberg. Dit was precies de plek die de Boeddha in zijn voorspelling genoemd had. Hij besloot het klooster Ganden te noemen (Tushita in Sanskriet), de verblijfplaats van Maitreya. Tsong Khapa ging naar de plek met zijn volgeling Gendun Drub, die later bekend zou worden als de Eerste Dalai Lama, en wees twee leerlingen aan om de bouw te leiden.

Het klooster werd gebouwd in overeenstemming met de regels van de Leer zoals vastgelegd door de Boeddha. Velen gaven donaties en velen hielpen bij de bouw. De hoofdtempel en meer dan zeventig andere gebouwen waren klaar binnen een jaar en in 1410 vestigde Tsong Khapa zich in Ganden en begon daar les te geven.

Er kwamen nu tekens dat hij aanzienlijke moeilijkheden met zijn gezondheid zou krijgen. Met dertig leerlingen deed hij een Yamantaka retraite in de winter en het voorjaar, waarna Khedrub Rinpochee en vele anderen een ritueel voor een lang leven van hun leraar uitvoerden. Nog veel meer gebeden en mandala's werden aangeboden en in zijn vijf en vijftigste jaar begon Tsong Khapa een retraite op de zevende dag van de achtste maand. Zijn leerlingen deden vurige gebeden voor zijn lange leven. In de elfde maand voelde hij zich onwel en kon

niet slapen. Khedrub Rinpochee en Gendun Drub, de toekomstige Dalai Lama, boden vele rituelen en offeringen aan om het leven van hun leraar veilig te stellen.

Op een dag voelde hij zich veel beter en van zijn troon spoorde hij zijn leerlingen aan zich nooit af te wenden van volledige vrijgevigheid en van de meditatie daarop. Op dat moment had hij een visioen van de Boeddha, die hem benaderde en in hem oploste, en hem vulde met hernieuwde levenskracht.

Het volgende regenseizoen bracht hij door in Wongyi Tashi Dokar en terug in Ganden schreef hij een kommentaar op de Heruka Tantra, een kommentaar op Chandrakirti's logische analyse van het voltooiingsstadium van de hoogste tantra's en een kommentaar op de Guhyasamaja Tantra.

In deze periode besloot hij een speciale tempel te bouwen waar tantrische rituelen uitgevoerd konden worden, omdat niet-geinitieerden voorwerpen als mandala's niet mochten zien. In 1415 begint de bouw van deze Tempel, Tsong Khapa was nu acht en vijftig jaar.

Twee jaar later kwamen kunstenaars en beeldhouwers naar Ganden om een beeld van Sakyamoenie Boeddha en driedimensionale mandala's van Guhyasamaja, Heruka Yamantaka te maken. Tijdens dit werk deden zich allerlei wonderlijke manifestaties voor van stralende goden die uit de vormen kwamen met regenbooglicht om zich heen. De bouw van deze belangrijkste tempel van Ganden wordt gezien als de vierde belangrijkste daad van Tsong Khapa.

In 1418 toen je Rinpochee één en zestig jaar was, schreef hij een kommentaar op 'Een Gids voor het Betreden van de Midden Weg'. In 1419 nodigden zijn leerlingen hem uit naar de warme bronnen in Tolung, vandaar reisde hij naar Drepung en gaf allerlei onderwijzingen. Daar zagen de aanwezigen regenbogen in de heldere hemel en onderkenden dat als een een teken van zijn op handen zijnde dood. Tijdens het onderwijzen van de basistekst van de Guhyasamaja Tantra hield Tsong Khapa opeens aan het eind van het negende hoofdstuk op en kondigde aan dat hij de lessen hier zou onderbreken. Men zag dit weer als een aanwijzing dat hij zich klaarmaakte voor zijn overlijden. Het wordt als een gunstig teken gezien als een onderwijzing niet afgemaakt is, omdat leraar en leerlingen elkaar dan weer zullen ontmoeten en de onderwijzing zullen voortzetten in volgende levens. Voordat hij Drepung verliet was er een kleine aardbeving en er verschenen weer regenbogen in de lucht.

Tsong Khapa ging naar de kathedraal van Lhasa toe en deed uitgebreide gebeden en offerandes met de wens dat het onderwijs zou blijven bestaan voor het welzijn van alle levende wezens. Hij werd uitgenodigd naar de hermitage op de plek waar later Sera heeft gestaan en gaf de leerling Jamchen Chöje de opdracht daar te beginnen met de bouw van het Sera klooster. Hij deed de nodige ceremonies en onderwees de basistantra's van Guhyasamaja en Heruka om de banden tussen leraar en leerlingen te verstevigen.

Toen keerde hij terug naar Ganden, maar onderweg bezocht hij het Dechen klooster en stelde voor dat het herbouwd zou worden en leidden een uitvoerige inwijdingsceremonie voor het beginnen van de restauratie. Terug in Ganden bood hij in het hoofdgebouw een enorme rituele cake en vele gebeden aan uit de 'Stadia van het Pad'. De verzamelde verdiensten droeg hij op aan het welzijn van alle levende wezens en tot slot reciteerde hij de 'Gebeden voor het Zuivere Land' en andere gunstige verzen. Die nacht kreeg hij pijn in de rug. Hij was twee en zestig jaar.

De volgende dag gaf hij toe dat hij pijn leed, gaf zijn hoed en monnikskleding aan Gyaltseb Je, bood zijn leerlingen advies aan en benadrukte het belang om niet verwijdert te raken van de vrijgevige staat van geest.

Hij ging door met het doen van zelf-initiaties en meditaties op vele boeddha-aspekten. Op de twintigste dag van de tiende maand deed hij een uitgebreide offerande aan Heruka en mediteerde die nacht op de 'Vajra-Recitatie', een speciale tantrische ademhalingstechniek. In de vroege morgen van de vijf en twintigste dag mediteerde hij in de volle lotushouding op de leegte en bij zonsopgang deed hij vele innerlijke offerandes. Zijn ademhaling hield op en zijn lichaam herkreeg de straling van een zestienjarige. Hij zag eruit als de jeugdige Manjushri. Vele leerlingen waren er getuige van dat veelkleurige lichtstralen uit zijn lichaam kwamen, wat het vermoeden staaft dat Tsong Khapa de tussen staat binnengegaan is als een Verlicht wezen.

De volgende negen en veertig dagen werden in Ganden en Drepung honderd duizend boterlampen en vele offerandes aangeboden. Velen zagen een regen van bloemen uit de hemel vallen. De Kagy Panchen kwam vijftien dagen na het overlijden naar Ganden en stelde de biografie 'De Achtien (Belangrijkste Daden) van Tsong Khapa' samen. Orakels werden geraadpleegd en voorspelden dat het lichaam bijgezet moest worden in een stoepa. Die stoepa is verwoest tijdens de Kulturele Revolutie in Tibet in de jaren zestig. Het gemummificeerde lichaam van Je Tsong Khapa was nog intakt voordat Ganden verwoest werd.

Je Tsong Khapa, die maar twee en zestig werd, onderwees en bereikte veel, vooral in vergelijking met Asanga en Nagarjuna die respektievelijk hondervijftig en zeshonderd jaar oud werden.

De Gelug-school die door Tsong Khapa gesticht werd en tot op heden bestaat, werd daarna achtereenvolgens geleid door de twee belangrijkste discipelen van Tsong Khapa, de latere Eerste Dalai Lama. Gendub Drub, ook wel genomed Gyaltseb Je, en Khedrub Je, die beiden altijd afgebeeld worden op rolschilderingen van Lama Tsong Khapa.

Na Tsong Khapa's overlijden zijn er vele biografieën geschreven door lama's van verschillende tradities. Alle schrijvers zijn het erover eens dat Tsong Khapa een ongeëvenaard leraar was. Over het algemeen worden Goeroe Padmasambhava, Atisha en Tsong Khapa gezien als de grootste leraren van Tibet. Het voorbeeld van Je Rinpochee om het leren van teksten en het toepassen ervan in meditaties als één pad te zien, toont de essentie van Boeddha's bedoeling en is een werkelijk snelle methode om de verlichting te bereiken.

Uit: Life&Teachings of Tsong Khapa, door Prof. R. Thurman. Samenstelling en vertaling van deze korte versie: Louwrien Wijers.

DE PRINCIPES VAN UNIVERSELE EDUCATIE II

Door: Constance L. Miller.

(Dit is het tweede deel van een serie artikelen over de principes en methoden van universele educatie.)

In het voorgaande artikel in deze serie werden twee fundamentele stellingen gepresenteerd die essentieel zijn voor universele educatie: geloof in de innerlijke goedheid van mensen en een begrip dat we allen verantwoordelijk zijn voor ons eigen leven. Op basis van deze twee begonnen we een onderzoek van universele educatie in het licht van drie hoofdkarakteristieken van het menselijk bestaan.

Ten eerste dat alle menselijke wezens een onmetelijk vermogen bezitten om tegenslag en verandering te verwerken op gevoelige, ethische en verantwoordelijke manieren, en zich te ontwikkelen boven deze onbevredigende staten uit.

Ten tweede, dat zij het vermogen bezitten met mededogen en altruïsme op anderen te reageren.

Ten derde dat zij het vermogen bezitten helder en nuchter te begrijpen hoe de wereld, hoe hun eigen aard en hoe alle andere verschijnselen bestaan en funktioneren.

De eerste van deze drie hebben we onderzocht en in dit artikel zullen we de tweede karakteristiek behandelen.

De eerste van deze drie karakteristieken ging voornamelijk over elementen van het menselijk bestaan op individueel niveau; het niveau waarop we, van de konceptie tot de dood, alleen zijn. Die elementen zijn:

Individuele verantwoordelijkheid.

Menselijk potentieel.

Dood en sterven.

Verandering.

Moeilijkheden en ongemak.

Ethiek.

Het is waar dat elk onderdeel toegepast zou kunnen worden op momenten dat we met anderen samen zijn, maar die situaties komen zowel met als zonder anderen voor. En vaak moeten we in situaties van een wisselwerking met anderen meer dan ooit op onszelf vertrouwen. We moeten elk zelf de verantwoordelijkheid nemen voor het ontwikkelen van ons eigen innerlijke potentieel. We sterven alleen en ervaren de moeilijkheden van het leven alleen. We moeten ook onze eigen morele keuzes maken en in wezen aangewezen op onszelf ons leven leiden gebaseerd op die keuzes.

De tweede karakteristiek van universele educatie gaat over de menselijke werkelijkheid in een wereld waarin we onvermijdelijk in relatie met anderen zijn - zowel wat de omgeving als het bestaan betreft. Dat leidt tot de ontwikkeling in de geest van elk van ons van een mededogende en altruïstische houding ten aanzien van al degenen met wie we het leven op aarde delen.

De tweede karakteristiek is gebaseerd op aspekten van de eerste. Het is belangrijk om dat te begrijpen. We moeten ons de moeilijkheden realiseren die inherent zijn aan de menselijke omstandigheden, onze onvermijdelijke dood, de fundamentele wet van verandering, en vooral de mogelijkheid voor iedereen om het normale bestaan te transcedenteren, waardoor perfektie en voltooiïng van alle goede eigenschappen worden verwezenlijkt. Het duidelijk begrijpen van deze elementen van de eerste karakteristiek van ons bestaan is noodzakelijk om de tweede te kunnen doorgronden.

Daarbij is het belangrijk in te zien dat dit tweede aspekt van universele educatie niet alleen gebaseerd is op de ontwikkeling van het intellekt maar ook op de ontwikkeling van de emotionele en intuïtieve gedeelten van de psyche. Hetzelfde kan gezegd worden van het eerste. De morele beoefening in het leven, waarmee we de individuele verantwoordelijkheid en de vervulling van de eigen mogelijkheden op ons nemen, zijn geen handelingen die zich alleen op individueel niveau voltrekken, maar ze moeten alle lagen van onze psyche en onze ervaringswereld omvatten en doordringen. Het ontwikkelen van ons vermogen om met mededogen en altruïsme met anderen om te gaan hoort een integraal deel van het educatieve proces te zijn en dient op die manier opgenomen te worden in de ervaring van de leerkracht en student.

Omgaan met anderen is een integraal onderdeel van ons leven en is juist geworteld in de struktuur van de menselijke geest. Zelfs als een mens als kluizenaar leeft, is men in het diepst van z'n wezen voortdurend in relatie met anderen. Het menselijk vermogen tot kommuniceren, speciaal door spraak, maar ook op het gebied van gedachten, toont het belang van relaties met mensen aan. (Het is interessant op te merken dat verschillende belichamingen van oude wijsheid, waaronder de filosofie van de Hellinistische Grieken, en de Boeddhisten, eigenlijk menselijke wezens definiëren door het kenmerk dat zij een taal bezitten.)

Het omgaan met anderen kan zowel waardevol als zonder waarde zijn. In het laatste geval is de motivatie voor het omgaan bepaald door eigenbelang en worden anderen als objekt gebruikt om eigen doelen te bereiken. In een dergelijke geestesstaat is het hoofddoel van elke bewuste of onbewuste handeling gereduceerd tot het bereiken van eigen welzijn. Alle waarden en de betekenis van het leven worden hierdoor bepaald. Deze houding is een verdraaiing van onze fundamentele natuur en weerhoudt ons als zodanig van de ware ervaring en uitdrukking van echt omgaan met anderen.

Vriendschap en vijandschap hebben hun plaats binnen de geaccepteerde normen van de samenleving. Psychologisch en educatief onderzoek leggen de nadruk op de eigenschappen en ontwikkeling van deze soorten omgang, de aard van interaktie binnen elk kontakt en hoe het individu binnen deze kontext vaardigheden en strategieën ontwikkelt. Dit onderzoek en ons geaccepteerde waardesysteem zijn gebaseerd op de vooronderstelling dat het onderscheid dat wij maken tussen anderen (vriend, vijand of onbekende) waar en betekenisvol zijn. Vanuit deze vooronderstelling voeden wij onze kinderen op.

Universele educatie betwist de bijna vanzelfsprekende autoriteit van eigenbelang en alle konstrukties die gebouwd zijn op eigenbelang, speciaal met betrekking tot relaties met anderen.

Ons vermogen om mededogen en altruïsme te ontwikkelen hangt af van zes elementen, die het individu voorbij geaccepteerde koncepten over anderen brengen tot een ruime en open geesteshouding die rust op gelijkmoedigheid en altruïstische betrokkenheid bij onze medemensen.

De zes elementen zijn: gelijkmoedigheid, de gelijkheid van eigen en andermans behoeften, de nadelen van eigenbelang en de voordelen van liefhebben van anderen, het ontwikkelen van bezorgdheid voor anderen, het verwisselen van onszelf voor anderen en de geest die het bereiken van het hoogst mogelijke voor ogen heeft.

GELIJKMOEDIGHEID

Het kultiveren van een gelijkmoedige houding is de eerste stap om tot mededogen en altruïsme te komen. Gelijkmoedigheid is als een schoon wit papier waarop we nieuwe relatiepatronen met anderen kunnen ontwerpen. Het gebeurt niet vaak dat we een relatie tegenkomen in ons leven die niet gekleurd is door gehechtheid, aversie of onverschilligheid. Met het etiket 'vriend', 'vijand' of 'onbekende' konkretiseren wij anderen tot plezierige, onplezierige of niet-interessante objekten. Als reaktie op deze objekten reageert onze geest met gehechtheid aan het plezier en de vriend die dit schijnt te veroorzaken- met afkeer van de moeilijkheden en de vijand die dit veroorzaakt-, of met onverschilligheid en ongeïnteresseerdheid voor de onbekende die ons schijnbaar niets te zeggen heeft. Deze houdingen zijn vastgeworteld in eigenbelang, dat degenen om ons heen reduceert tot dingen die wij manipuleren om onze eigen verlangens te kunnen realiseren. Verzonken in dergelijke psychologische houdingen relateren we niet langer aan mensen; we gaan alleen relaties aan met dingen, koopwaar en materiële objekten. De werkelijkheid van anderen als mensen is voor ons opgehouden. Relaties zijn derhalve niet waardevol, maar worden juist verwrongen en onwerkelijk.

De mentale staten van gehechtheid, aversie en onverschilligheid projekteren oppervlakkige, ondoorschijnende en volkomen valse maskers op anderen. Bovendien worden deze projekties zelden korrekt door ons waargenomen, omdat de geprojekteerde eigenschappen van de mensen zelf afkomstig lijken te zijn. Op deze onwerkelijkheid worden de meeste van onze relaties gebaseerd. Dus als dingen veranderd moeten worden, wat gebeuren moet, worden we onmiddelijk in verwarring gebracht. Onze gehechtheid begint af te zwakken, of iemand die we als onze vijand zagen, doet plotseling iets buitengewoons aardigs tegen ons, of de persoon waarvan wij dachten dat we hem goed kenden begint te veranderen. Voortdurend richten wij ons op relaties voor troost en toevlucht, maar onze ervaringen hiermee zijn maar al te vaak onbevredigend. Onze behoefte is geworteld in het mechanisme van eigenbelang.

De kultivering van gelijkmoedigheid funktioneert juist om de oppervlakkige en onechte projekties van gehechtheid, aversie en onverschilligheid kwijt te raken. In "Alone with others" beschrijft Stephen Batchelor deze gelijkmoedige instelling: "Met gelijkmoedigheid zie je anderen zoals ze zijn; niemand is in essentie begerenswaardig, niemand is in essentie weerzinwekkend, niemand is in essentie onbetekenend. Allen zijn gelijkelijk levende wezens, die hopen en vrezen, liefhebben en haten, leven en sterven!.*

DE GELIJKHEID VAN EIGEN EN ANDERMANS BEHOEFTEN

Gelijkmoedigheid betekent gelijkheid tussen onszelf en anderen, het is belangrijk ons deze gelijkmoedige houding eigen te maken: "jij bent gelijk aan mij", de behoeften van anderen zijn net zo belangrijk als mijn behoeften". Alleen wanneer deze beweringen meer dan alleen maar woorden worden, zijn we echt bezig met het veranderen van ons onwerkelijk begrip van onszelf in relatie tot anderen. Dan moeten we dezelfde methoden toepassen op de manier waarop we anderen zien in vergelijking met onszelf.

In de eerste plaats ben ik slechts één. Wat ik ook win, wat ik ook verlies of wat er ook gebeurt met mij- het gebeurt maar alleen met één persoon. In vergelijking met de miljoenen anderen in de wereld ben ik relatief van weinig betekenis.

Elke persoon op deze planeet kent hoop, angst, behoeften en verlangens, net zoals ik. Iedereen wil gelukkig zijn en problemen vermijden, elk heeft het potentieel om een staat van "heelzijn" te bereiken, net zoals ik wens gelukkig te zijn, en net zoals ik een enorm potentieel heb om te gebruiken en te realiseren.

Het gelijkmaken van onze houdingen ten aanzien van onszelf en de anderen pakt op een effektieve manier de wortel van eigenbelang aan.

Over het algemeen vinden we onze eigen behoeften, wensen en zorgen als vanzelfsprekend van groter belang dan die van anderen. Grotendeels ontstaat dit omdat anderen gezien worden als een onpersoonlijke massa, in plaats van denkende en voelende individuen gelijk aan onszelf. We nemen hen waar als minder belangrijk dan onze eigen interesse-sfeer. Als we echter ieder ander gaan zien als levende, ademende, bewuste medemensen, dan zien we dat de totaliteit van hun wensen van veel groter belang is dan onze eigen enkelvoudige verlangens, al is het alleen maar omdat ze groter in aantal zijn. Waarom baseren we al onze handelingen dan toch alleen op het bewerkstelligen van ons eigen geluk? Waarom vinden we onszelf zo speciaal, en gedragen wij ons zo dat we onze eigen belangen behartigen ten koste van anderen? Dergelijke doordringende vragen kunnen alleen oprecht onderzocht worden als onze waarnemeningen van anderen in feite al begonnen is te veranderen.

DE NADELEN VAN EIGENBELANG EN DE VOORDELEN VAN BEZORGDHEID VOOR ANDEREN.

Om onze houding van eigenbelang te veranderen in bezorgdheid voor anderen en het verborgen houden van een essentieel aspekt van onze menselijkheid te veranderen in de ware expressie ervan, is het belangrijk ons de fouten van een houding van eigenbelang en de voordelen van bezorgdheid voor anderen te realiseren.

Eigenbelang moet gezien worden op de verschillende manieren waarop het zich manifesteert in onze gedachten en handelingen. Een dwalende geest is vaak de motivatie achter de handelingen die we verrichten, zelfs achter de handelingen die volkomen altruïstisch lijken. Het is een geest die voortdurend en op een subtiele manier alles evalueert als: "Wat heb ik eraan?". Elke situatie en persoon wordt uit dit perspektief bekeken en de poging wordt gedaan om uit alles en iedereen eigen voordeel te halen. Helaas, hoeveel we onszelf ook proberen te beschermen en te profiteren van elke gelegenheid, het geeft uiteindelijk geen vrede of tevredenheid als resultaat. We lijken nooit genoeg te krijgen, en onze relaties met anderen zijn leeg en zonder inhoud.

Alle menselijke gebreken en negatieve eigenschappen ontstaan uit deze onderliggende basis van eigenbelang. Woede, trots, hebzucht, boosaardigheid, kortzichtigheid komen allemaal voort uit deze geesteshouding. Alle mentale problemen-depressiviteit, opwinding, spanning, psychoses-vinden hun oorsprong in eigenbelang. Het is duidelijk dat alle inter-menselijke problemen die wij ervaren door eigenbelang gecreëerd worden, zowel in hun grovere als subtiele vormen. Dit is iets dat we nauwkeurig moeten onderzoeken in ons leven om te zien of het wel werkelijk waar is. Als we in dit licht serieus naar onze ervaringen kijken, is het bijna onmogelijk dat onze houding ten aanzien van anderen en onszelf niet op een fundamentele en positieve manier begint te veranderen. Ons antwoord op dit onderzoek zal niet passief zijn-niet als het het meest innerlijke van ons hart heeft geraakt.

Op dit ogenblik kan een geest die zo bevrijd is van eigenbelang alleen maar ingebeeld worden. Op een persoonlijk niveau zouden we niet langer worden verstoord door emoties als kwaadheid en jaloersheid. We zouden niet langer gevoelens van onrust en schuld hebben. Wanneer we nagaan hoeveel van onze tijd en energie nu wordt besteed aan dergelijke emoties, zou het zijn alsof we een nieuw kontrakt met het leven sluiten voor een leven waarin elke handeling die we verrichten alleen geluk kan brengen voor anderen zowel als onszelf.

HET ONTWIKKELEN VAN HET BELANG VAN ANDEREN

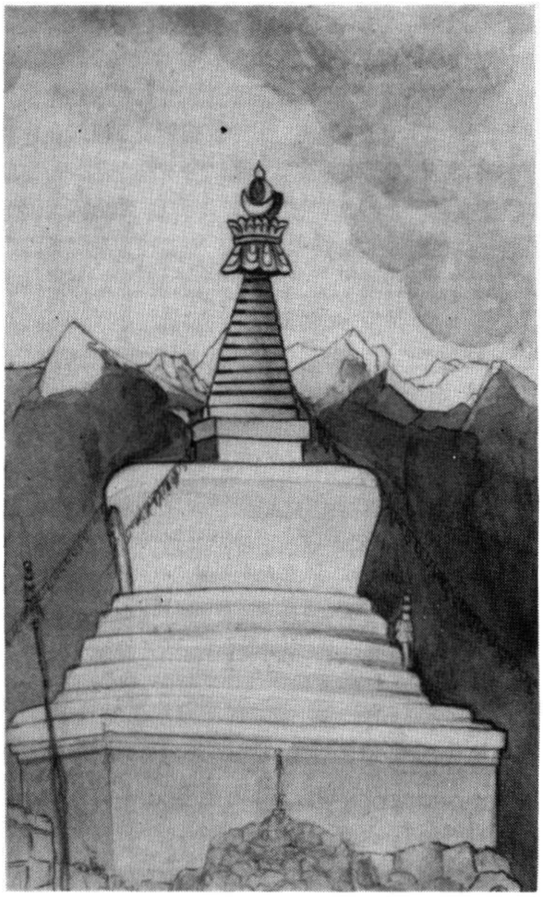
Wanneer je objektief en niet betrokken bent, is het tamelijk gemakkelijk op een koele, rationele en objektieve manier over dit transformatieproces van mentale houdingen te schrijven. De realiteit van het proces is nogal verschillend. Het gaat om een ontwikkeling van een kombinatie van eigenschappen, waar "koud" en "het er niet bij betrokken zijn" niet bijhoren. Zich bekommeren om anderen is "warm" en "zorgzaam", maar het houdt ook elementen van onechtheid en objektiviteit in, omdat men voorbij gegaan is aan onbetekende gehechtheid die gebaseerd is op subjektieve verlangens.

Zich bekommeren om anderen ontstaat als een reaktie op het besef van hun lijden, hun moeilijkheiden en op het kennen van hun verlangen naar geluk en tevredenheid. Onze betrokkenheid wordt versterkt door over hun vriendelijkheid na te denken. Om begrip te krijgen van de vriendelijkheid van anderen kunnen we eerst nadenken over de vriendelijkheid van alle moeders, moeders van zowel dierlijke als de menselijke wereld. Dit dient als een model. Het werkt psychologisch gezien erg effektief om hiermee te beginnen. Het moeder-archetype, verpersoonlijkt in de eigen moeder, vader of andere beschermer, is één van de sterkste ervaringen die wij hebben.

Door de vriendelijkheid van mijn moeder voor mij, gedurende de zwangerschap, de geboorte, de jeugd, enz. heb ik de kans gekregen om als mens geboren te worden, en op te groeien tot een redelijk gezond, volwassen mens die in de wereld kan funktioneren. Ik werd gevoed, kreeg kleding, er werd van mij gehouden en voor mij gezorgd, ik werd opgevoed en had een huis om in te wonen, en nog veel meer. Mijn luiers werden verschoond, er was een zachte schoot waarin ik me op m'n gemak voelde, ik leerde lopen, praten, eten, lezen, en voor mijzelf te zorgen. Ik had speelgoed om mee te spelen en kreeg tedere aandacht wanneer ik ziek was; mijn moeder ontzegde zich alles opdat ik kreeg wat ik nodig had.

Anderen zijn ook vriendelijk voor ons geweest, ofschoon we bijna nooit de omvang hiervan naar waarde schatten. Alles wat we hebben, gebruiken en kunnen ervaren is mogelijk door de vriendelijkheid van anderen. Onze kleding ontstaat door het harde werk van vele anderen; landbouwers die de katoen oogsten, wevers en kleermakers die het weefsel en de kleding maken, handelaren die het verkopen. Op dezelfde manier kunnen we al het goede bekijken dat we hebben ervaren in dit leven; voedsel, onderdak, educatie, recreatie en plezier, alle welvaart in dit leven is ontstaan door de inspanning en vriendelijkheid van anderen. Hoe dieper we over de vriendelijkheid van anderen nadenken, hoe warmer we de anderen zien en hoe meer we het mooie in iedereen herkennen.

We hebben allemaal liefdevolle en meedogende gevoelens. We weten allen wat het is om van een ander te houden en voor hun welvaart en geluk te zorgen zonder te denken aan profijt voor ons zelf. Zelfs als zij lelijk zijn, maakt het niets uit en zien we hen in hun schoonheid. Dit is een uitdrukking van om een ander geven. We hebben het allemaal zo nu en dan ervaren. Het is niet iets vreemds voor ons, integendeel juist, het is de echte uitdrukking van onze relatie met alle andere levende wezens. Het is onze taak om deze houding te ontwikklen en te stabiliseren totdat het ons handelen, onze spraak en onze gedachten heeft doordrongen.



HET VERWISSELEN VAN ONSZELF VOOR ANDEREN

Eén meditatieve techniek die gebruikt wordt om het geven om anderen te bevorderen, is onszelf mentaal te verwisselen met anderen. Het is een eenvoudige methode, die diepgaand en effektief is, en die in het alledaagse leven in elke omstandigheid in praktijk gebracht kan worden.

Waarom moeten we een techniek toepassen om iets in onszelf te ervaren dat onze ware natuur is? Omdat we gewend zijn geraakt aan zelfgerichte gedachten- en gedragspatronen. De expressie van onze essentiële relatie met anderen is daardoor verdraaid en onze ware natuur is geheel bedekt, zoals de helderheid van een spiegel door stof bedekt kan zijn.

Het verwisselen van mijzelf voor anderen betekent over anderen denken alsof je over jezelf denkt, en andersom. Gewoonlijk zoek ik het beste voor mijzelf, wat inhoudt dat op één na het beste voor de ander is. Bij het beoefenen van het verwisselen van mijzelf voor de ander, zet ik de anderen graag op mijn plaats en zoek ik het beste voor hen terwijl ik zelf tevreden ben met het minder goede.

Misschien klinkt een dergelijke beoefening vergezocht en idealistisch. Wees er zeker van dat het niet gemakkelijk is. Het vergt tijd, geduld en begrip om een echt gelukkig antwoord op het welzijn van anderen te ontwikkelen, op dezelfde manier als we gelukkig zijn wanneer ons iets fijns overkomt. Terwijl we in ons achterhoofd houden dat de beoefening mogelijk is, is het ook goed om ons onze mogelijkheden tot veranderen te herinneren en de gunstige gevolgen van zo'n potentiële verandering in het oog te houden. Net zoals onze gewone houdingen gewend zijn geraakt aan eigenbelang, zo kunnen zij geleidelijk aan gewend worden aan het geven om anderen. Hoewel het in het begin geforceerd lijkt en het enige inspanning vraagt, kan deze beoefening onze spontane manier van doen worden.

DE GEEST DIE HET HOOGST MOGELIJKE WIL BEREIKEN

Een zeker gevoel van frustatie kan ontstaan waneer men het geven om anderen probeert te ontwikkelen. Wanneer je echt het goede wenst voor anderen, wenst dat ze bevrijd zullen zijn van de geringste pijn of ongemakken en je merkt dat je dikwijls niet in staat bent om maar ook iets te doen, dan kan dat uitermate teleurstellend werken.

Het is duidelijk dat we in onze huidige bestaanssituatie zelfs niet toegerust zijn om met onze eigen problemen om te gaan. Hoe kunnen we er dan op hopen dat we anderen effektief kunnen helpen?

Hoewel het waar is dat we niet veel kunnen doen om anderen te helpen, is het belangrijk te begrijpen dat het mogelijk is naar een bepaald punt toe te groeien waar we in staat zijn hulp van betekenis te geven. Zoals in het eerste artikel van deze serie werd besproken, is ons potentieel grenzeloos. Met de altruïstische wens voor het welzijn voor anderen zijn we zeker in staat de reusachtige hoeveelheid positieve eigenschappen die verborgen in ons aanwezig is, te ontwikkelen. Er is niets dat waardevoller is dan deze onbaatzuchtige gedachte.

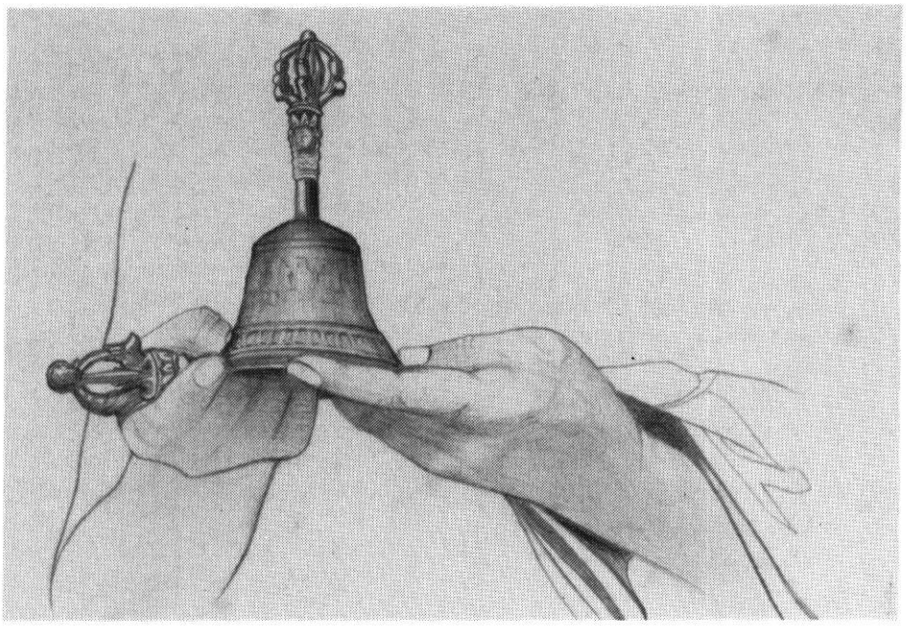
Zoals in de alchemie transformeert deze zuivere, altruïstische gedachte alles wat wij doen. De kwaliteit van onze handelingen is afhankelijk van de kwaliteit van de motivaties waaruit ze ontstaan. Door het koesteren van deze zuivere wens en door het verlangen in onszelf te kultiveren om de rijkdom aan vaardigheden en goede eigenschappen te ontwikkelen die noodzakelijk zijn om deze wens te vervullen, zullen we geleidelijk aan en op natuurlijk wijze dichter komen bij het verwezenlijken van het potentieel dat binnen in ons bestaat.

Door het ontwikkelen van mededogen en altruïsme in de geesten van kinderen en volwassenen, beginnend bij onszelf, kan educatie werkelijk beginnen in iedere persoon de hoogst menselijke waarden en optimale waardigheid te laten groeien en zichtbaar maken.

(DIT ARTIKEL IS OVERGENOMEN UIT EDUCARÉ, HET INTERNATIONALE TIJDSCHRIFT VAN UEA.) Voor meer informatie: Stichting Universele Educatie, Bulkseweg 23, 5331 PK Kerkdriel, 04183-2783.

Vertaling: Paul Baas/Louwrien Wijers.

* Batchelor, Stephen: "Alone With Others"; Grove Press, New York, 1983.



EEN LAM RIM TEKST

EEN SAMENVATTING VAN DE STADIA VAN HET PAD NAAR VERLICHTING.
(Lam.Rim. bsDus.Don/Lam.Rim Dü.Dön)
Door de Tibetaanse geleerde/yogi/monnik Lozang Dragpa.

LAMA TSONGKHAPA (1357-1419)

NAMO GURU MANJUGOSHAYA!

Hulde aan Boeddha, Hoofd van de Sakya-familie
Wiens Lichaam het produkt is van tien miljoen verdiensten en goede daden,
Wiens Spraak de hoop vervult van een oneindig aantal wezens
En wiens Geest alle kenbare verschijnselen kent zoals ze zijn.

Hulde aan Maitreya en Manjushri,
De Superieure Zonen van de weergaloze Leraar,
Die de verantwoordelijkheid op zich hebben genomen
Om het onderricht van de Boeddha door te geven
En zich daartoe voortdurend blijven manifesteren.

Hulde aan de verheven Nagarjuna en Asanga,
De twee Sierraden van de zuidelijke wereld
Die beroemd zijn in alle drie sferen
En kommentaren hebben geschreven met nauwkeurige uitleg
Van de "Moeder der Boeddha's, de Prajnaparamita,
De moeilijk te begrijpen Perfektie van Wijsheid-Soetra's.

Hulde aan Dipamkara Atisha,
De Bewaarder van een Schat van onderricht
Die de volmaakte essentie van de Mahayana,
De weg van diepzinnig inzicht en verstrekkende daden
Uit de overleveringen van Nagarjuna en van Asanga,
Foutloos samenvat in "Een Lamp Voor Het Pad".

Hulde aan de Spirituele Leraren
Die uitleg geven met bekwame methoden
Verkregen uit intens mededogen;
Die het oog zijn om al het voortreffelijke onderricht door te zien,
En de superieure oversteek vormen
Voor de fortuinlijken die naar bevrijding streven.

DE BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN VAN HET PAD NAAR VERLICHTING:

Nagarjuna en Asanga
De Kroonjuwelen van alle geleerden
De roemrijke Vaandels die voor iedereen schitteren,
Hebben een uitstekende overlevering van de stadia
Van het Pad naar Verlichting doorgegeven.

Om de talrijke wensen en doelstellingen te vervullen
Hebben ze het onderricht samengevat
In het wensvervullend juweel (de Stadia van het Pad; de Lam.Rim)
Waarin de stromen van duizenden teksten ineen vloeien
Tot een zee van uitmuntende verklaringen.

Hieruit zult U begrijpen
Dat de verschillende leerstellingen van de Boeddha
Niet met elkaar in tegenspraak zijn,
En dat al het onderricht
Als praktisch advies moet worden beschouwd.
Hiermee zult U gemakkelijk
De bedoeling van de Boeddha vinden
En het vormt bovendien een bescherming
Tegen de afgrond van de grote vergissing.

Daarom hebben de geleerde meesters
En de fortuinlijken van India en Tibet
Dit onderricht grondig beoefend,
Dat wordt onderwezen als de Stadia van het Pad
En de drie Niveaus van Motivatie.
Welk intelligent mens zal zich er
Niet toe aangetrokken voelen?

Zelfs door het eenmalig onderwijzen van
Of luisteren naar deze samenvatting,
Welke de essentiële punten van Boeddha's Leer bevat,
Verzamelt U een hoeveelheid verdiensten die gelijk staat
Aan het onderwijzen van, of luisteren naar,
Het totaal van Boeddha's onderricht.
Daarom moet U er goed over na denken.

HET BELANG VAN TOEWIJDING AAN EEN SPIRITUELE LERAAR:

De voornaamste oorzaak van het bereiken
Van de vervulling van Uw geluk
In dit en in Uw volgende levens,
Is de beoefening in gedachten en daden
Van vurige en zuivere devotie aan de spirituele leraar
Die het Pad naar Verlichting toont.

Dit inziende moet U hem tot elke prijs volgen
en hem behagen met de offerande
Van het nauwkeurig uitvoeren van zijn instrukties.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

DE MEDITATIES OM DE BEGINNERS MOTIVATIE TE ONTWIKKELEN:

De volkomen begaafde menselijke vorm
Met acht vrijheden voor de beoefening van Dharma,
Is waardevoller dan een wensvervullend juweel.
Het is slechts deze ene keer
Dat U zo'n ideale vorm bezit,
Die moeilijk opnieuw verkregen wordt,
Gemakkelijk verloren gaat
En slechts kort als een bliksemflits bestaat.

Nadat U door op deze manier na te denken begrijpt,
Dat alle wereldse aktiviteiten als het lege kaf zijn,
Moet U er dag en nacht naar streven
Om het belang van Uw menselijke vorm te benutten.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

Het is niet zeker dat U kunt voorkomen,
Dat U in een volgend leven in een van de drie
Ongelukkige niveaus van bestaan wordt geboren.
Maar het is wel zeker dat de Drie Juwelen
U tegen die verschrikking kunnen beschermen.
Daarom moet U bijzonder krachtig toevlucht nemen
En nooit de oefeningen van het toevlucht nemen verzwakken.

Door goed na te denken over positieve
En negatieve karmische gevolgen,
Kunt U juist handelen ten aanzien van
Dat wat gedaan en vermeden dient te worden.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

Zolang U de waardevolle menselijke geboorte
Met acht vrijheden en tien rijkdommen die nodig zijn
Voor Dharma-beoefening niet verwerft,
Kunt U op het Dharma-pad geen vooruitgang maken.
Train Uzelf daarom in het scheppen
Van de oorzaken van zo'n geboorte.
Zuiver Uw lichaam, spraak en geest
Van negativiteiten en gebroken geloften.

Bovendien is het bijzonder belangrijk
Dat U de karmische obstrukties opheft
En dat U om U daarvan te zuiveren voortdurend
De vier tegenwerkende krachten aanwendt.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

DE MEDITATIES OM DE TUSSENLIGGENDE MOTIVATIE TE ONTWIKKELEN:

Als U de moeite niet neemt om na te denken
Over de Waarheid van Lijden en de tekortkomingen
Op alle niveaus van cyclisch bestaan,
Zult U er geen interesse in hebben
Zelf naar bevrijding te streven.
Als U niet nadenkt over de Waarheid van de Oorzaak
Van Uw voortdurende wedergeboorten
In de kringloop van bestaan,
Zult U de middelen niet kunnen vinden
Om de wortel van cyclisch bestaan te verwijderen.

Daarom moet U onthechting van cyclisch bestaan,
De drang naar bevrijding ontwikkelen;
En U moet weten wat U
Aan de kringloop van het bestaan bindt.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

DE ALGEMENE MEDITATIES OM DE SUPERIEURE MOTIVATIE TE ONTWIKKELEN:

De ontwikkeling van de *verlichtingsgeest*
Is de brandstof van het Grote Voertuig,
Het fundament van de handelswijzen van alle bodhisattva's
Het elixer dat alle verdienste en wijsheid
In het goud van boeddhaschap verandert.
Het vormt een schat van verdienste
Uit uw verzameling van positieve daden.

Omdat de heldhaftige bodhisattva's dit weten
Houden ze de waardevolle verlichtingsgeest
Als kern van hun meditaties.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

DE ZES PERFEKTIES:

VRIJGEVIGHEID is een wensvervullend juweel,
Waarmee U de hoop van alle wezens kunt vervullen.
Het is het beste wapen
Om de knoop van gierigheid mee door te hakken
Het is de moedige, altruïstische handelswijze van de bodhisattva's
En het fundament van Uw goede reputatie,
Die ver in de tien richtingen doordringt.

Omdat ze dit weten beoefenen de wijze bodhisattva's
De methode van het afstand doen
Van lichaam, bezittingen en verdienste.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien u naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

De beoefening van ZELF-DISCIPLINE is het water
Dat alle negatieve daden wegwast.
Het is het maanlicht dat koelte brengt
In de hitte van verstorende houdingen
Staat U ermee als de berg Meroe temidden van alle wezens,
En zult U door de macht ervan moeiteloos
Een goede invloed op anderen hebben.

Omdat ze dit weten beschermen de bodhisattva's
Hun zuivere geloften even angstvallig
Als ze hun eigen ogen beschermen.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

GEDULD is het beste sieraad voor een sterke held
En het beste uithoudingsvermogen voor al degenen
Die het lijden door verstorende houdingen moeilijk valt.
Het is als de Garoeda in de Lucht,
Die de slang van woede vernietigt,
En als het harnas dat bescherming biedt
Tegen de wapens van beschuldigende woorden.

Omdat ze dit weten ontwikkelen de bodhisattva's
Op verschillende manieren de gewoonte
Om dit ijzersterke harnas van geduld te dragen.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

Als U het harnas draagt
Van onveranderlijke ENTHOUSIASTE VOLHARDING
Zal Uw kennis van de geschriften
En mondelinge overdrachten
Toenemen als een wassende maan.
Al Uw aktiviteiten zullen betekenis krijgen
En alles waar U aan begint zult U
Overeenkomstig Uw voornemens kunnen volbrengen.

Omdat ze dit weten wenden de bodhisattva's
Een niet te breken enthousiaste volharding aan
En schakelen ze alle luiheid uit.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

MEDITATIEVE KONCENTRATIE is de koning
Die over de geest regeert.
Met koncentratie kan Uw geest
Alle juiste onderwerpen penetreren
En onbeweeglijk als een berg worden geplaatst.
Meditatieve koncentratie leidt tot de extase
Van het volkomen kunnen beschikken
Over Uw lichaam en Uw geest.

Omdat ze dit weten wijden de bodhisattva's
Zich onafgebroken aan doelgerichte koncentratie,
Die een eind maakt aan de vijandelijke afleiding.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

WIJSHEID is het oog
Om het diepzinnige Sunyata te zien.
Het is het bewustzijn,
Dat de wortel van cyclisch bestaan verwijdert,
Het is de schat van kennis,
Die in alle teksten wordt geprezen;
En de beste lamp,
Om de duisternis van onwetendheid te verdrijven.

Omdat ze dit weten hebben de wijze meesters
Die naar bevrijding streefden
Zich ingespannen om wijsheid te ontwikkelen.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

HET BEOEFENEN VAN EEN KOMBINATIE VAN KONCENTRATIE EN WIJSHEID:

Eénpuntige koncentratie alleen heeft niet de kracht
Om de wortel van cyclisch bestaan te verwijderen.
En wijsheid los van gestilde koncentratie (Samatha)
Ongeacht hoeveel het op de juiste manier begrijpt,
Kan de verstorende houdingen niet afwenden.

De wijsheid die foutloos
De ware aard van verschijnselen begrijpt,
Berijdt het paard van niet af te leiden, gestilde koncentratie,
En vernietigt met het scherpe wapen:
De grenzeloze Madhyamika filosofie,
Alle opvattingen die vasthouden aan extreme zienswijzen.

Met omvattende wijsheid vergroten de wijze meesters
Het bewustzijn dat "zoheid" begrijpt.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

Nadat u door Uw aandacht op een objekt te richten
Gestilde koncentratie verworven hebt,
En daarmee de ware aard der verschijnselen onderzoekt,
Zult U een gestilde koncentratie ontwikkelen
Die gekoppeld aan onderscheidende wijsheid
Bijzonder stabiel en standvastig rust
Op de ware aard van alle bestaan.

Zie hoe bewonderenswaardig het is
Uw best te doen om gestilde koncentratie en wijsheid
In kombinatie met elkaar te beoefenen.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

Door met gestilde koncentratie te mediteren
Op "leegte", die als ruimte is,
En door tussen Uw meditaties
Te blijven koncentreren op leegte
Door alles als illusionaire creatie te zien,
Zult U aan beide niveaus wennen,
Wijsheid met methode verenigen
En de beoefeningen van de bodhisattva's volbrengen.

Als U dit begrijpt zult U niet tevreden zijn
Met een weg die in een andere richting leidt,
Maar U zult in de voetstappen van de boeddha's treden.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

DE BIJZONDERE MEDITATIES VOOR IEMAND MET DE SUPERIEURE MOTIVATIE:

Nadat U eerst de voor beide voertuigen
Noodzakelijke algemene oefeningen hebt volbracht,
Gaat het Grote voertuig verder
Via het Perfektie- of Mantra-voertuig.
Vertrouw Uzelf toe aan een tantrische meester
En ga de oceaan van de tantra's binnen.

Beoefen dan nauwgezet al zijn mondelinge instrukties,
En maak op die manier gebruik
Van Uw waardevolle menselijke geboorte.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren gehandeld.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Ontwikkel Uzelf ook op deze manier.

Om mijn geest eraan te wennen
En om andere fortuinlijken van dienst te zijn,
Heb ik in gemakkelijk te begrijpen woorden
Het pad uitgelegd dat de boeddha's behaagt.

Ik wijd de positieve energie hiervan toe met de wens
Dat alle wezens dit zuivere pad zullen kunnen volgen.
Op deze manier hebben de eerwaarde spirituele leraren toegewijd.
Indien U naar bevrijding verlangt,
Wijd Uw positieve energie dan ook op deze manier toe.

Door de goedheid van mijn spirituele leraren
Ben ik in kontakt gekomen met de leer
Van de onovertroffen Boeddha.
Daarom wijd ik de positieve energie toe
Zodat alle wezens zonder uitzondering
Een zuivere spirituele leraar mogen ontmoeten.

Deze korte samenvatting van DE STADIA VAN HET PAD NAAR VERLICHTING (Tibetaans: Lam-Rim) werd geschreven in een grot in de buurt van het roemrijke klooster Ganden Namgyal ling, op de berg Riboche, in Tibet, door de boeddhistische monnik Losang Dragpa, LAMA TSONG KHAPA, een meditatie-meester, die veel onderricht heeft ontvangen.

Uit het Tibetaans vertaald door Gelong Thubten Tsépel.

NB. De in vers vier genoemde tekst van de beroemde Indiase Abt ATISHA is voorzien van kommentaar door de leraar van de Veertiende Dalai Lama, Tsenshab SERKONG RINPOCHEE in het Nederlands uitgeven onder de titel: EEN LAMP VOOR HET PAD NAAR VERLICHTING en is verkrijgbaar bij het MAITREYA INSTITUUT.

DOBOOM TULKU EN NAMKAI NORBU RINPOCHEE OP SPIRIT OF PEACE

Van 2 tot 7 maart wordt in het Rai Congrescentrum in Amsterdam de 'Spirit of peace -konferentie georganiseerd die denkers uit alle richtingen van de new Age-evolutie naar Amsterdam zal brengen voor een publiek dat uit alle delen van de wereld komt. Als eregast was Zijne Heiligheid de Dalai Lama uitgenodigd, maar wegens drukke werkzaamheden stuurt de Dalai Lama de Eerwaarde Doboom Tulku, die meer dan tien jaar de persoonlijke sekretaris van de Dalai Lama is geweest en nu al enige jaren direkteur is van het Tibet Huis in New Delhi. In het verleden heeft de hooggerealiseerde tantrische lama van het Drepung Loseling Klooster de Dalai Lama al vele malen vertegenwoordigd op openbare manifestaties in India, zowel als in het buitenland.

Behalve de eregast Doboom Tulku is ook de Dzog-chen meester Namkai Norbu Rinpochee uitgenodigd naar de 'Spirit of Peace'. Doboom Tulku spreekt op 4, 5 en 6 maart, Namkai Norbu Rinpochee spreekt op 3, 5 en 7 maart. Dagkaarten kunnen tot 27 februari besteld worden via Postbus 10140, 1001 ES Amsterdam. Bel voor verder nieuws het infonummer van 'Spirit of Peace': 020-836268.

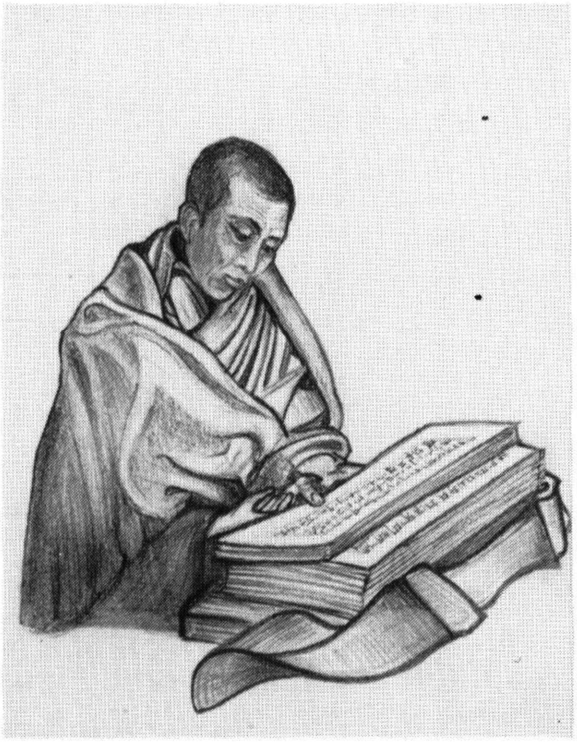
Andere sprekers op deze konferentie zijn o.a.: Fritjof Capra (fysika), Joan Halifax (Shamanen), Al Huang (T'ai Chi), Dane Rudhyar (muziek), Irena Tweedie (Sufi), Richard Baker Roshi (Zen) en vertegenwoordigers van de Amerikaanse Hopi en Muskogee indianen, van Green Peace, van de oude Indiase wijsheid, de Benediktijner groepering van Thomans Merton, etc. Deelname aan de hele konferentie kost 720 gulden. Dagkaarten kosten 190 gulden. Voor armlastigen zijn er honderd kaarten à 75 gulden.

KALACHAKRA

De Tibetaanse Gemeenschap in Zwitserland heeft de financiële garantie van 300.00 Zwitserse Franken die nodig is om de Kalachakra Initiatie te kunnen organiseren op zich genomen. Hierdoor wordt de donatie die in eerste instantie verplicht gesteld was om deel te nemen aan de inwijdingsceremonie vrijwillig. Voor deelname aan de Kalachakra dient men zich wel zo spoedig mogelijk op te geven aan het adres: Kalachakra Organisation, CH 8401 Winterthur, Zwitserland. Dan ontvangt men de gegevens thuis voor het boeken van een onderdak in een slaapzaal, een officiersbarak, een hotel of op een camping.

DE DALAI LAMA 25 JAAR IN BALLINGSCHAP

Een Engelse filmploeg heeft drie jaar opnames in India, Nepal en Europa gemaakt en interviews opgenomen met Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet voor de film 'De Dalai Lama van Tibet 25 jaar in Ballingschap', die in de eerste week van maart op drie plaatsen in Nederland vertoond gaat worden. De film die een beeld geeft van de geschiedenis van de Dalai Lama en van diens volk, van zijn dagelijkse leven in de prachtige Indiase Himalaya's, van zijn voordrachten in India en in het buitenland, laat ook Chinese en Tibetaanse filmbeelden zien van de huidige situatie in Tibet. Dat dokumentaire materiaal over bezet Tibet is nooit eerder vertoond. De film heeft de Griersonprijs gewonnen en wordt uitgenodigd naar vele filmfestivals in de wereld. Men kan deze film op 6 maart om 20.30 uur en om 22.00 uur in de Kosmos in Amsterdam zien, op 8 maart om 20.15 uur in Stiltepunt in Den Haag en tijdens de 'Spirit of Peace'-konferentie van 2 tot 7 maart in het Rai Congrescentrum in Amsterdam zal de film dagelijks vertoond worden.



BOEKBESPREKING

Sinds kort zijn er drie nieuwe boeken verschenen bij Wisdom Publications, samen met het Maitreya Instituut verbonden in de F.P.M.T. (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition). Al deze boeken kunnen we warm bij U aanbevelen.

THE TANTRIC DISTINCTION

Door Jeffrey Hopkins f 24,—

In zijn voorwoord schrijft Professor Hopkins: "de ideeën, koncepten en methodes van verschillende religies dienen onderzocht te worden op hun formaat, uitgetild te worden boven tentoonstelling in een museum, gekonfronteerd te worden en toegestaan te resoneren met je eigen karakter. Het is in deze geest, dat ik na tien boeken te hebben gepubliceerd die grotendeels vertalingen zijn van boeddhistische teksten, hier een persoonlijk verslag presenteer van belangrijke boeddhistische beoefeningen".

Hopkins is in staat gecompliceerde ideeën te verhelderen en tot leven te wekken en doet dat bewonderenswaardig. Hij snijdt door de boeddhistische theoriën en brengt ze levendig in de sfeer van ervaring. Hij verklaart leegte, de funktie van de goeroe, meditatie, het koesteren van anderen en het bodhisattva ideaal. Hij ontrafelt de ingewikkelde verschillen tussen Hinayana en Mahayana en tussen de verschillende scholen binnen de Mahayana. Hij verzoent conventionele en uiteindelijke werkelijkheid; laat zien hoe de geest verslaafd is aan wat de zintuigen vertellen en beschrijft het proces van het doorsnijden van deze gekte genaamd cyclisch bestaan. Verlichting wordt ontdaan van het mytische effekt en blijkt een mogelijkheid te zijn voor iedereen. Het hele boeddhistische pad wordt beschreven als een levende ervaring-allemaal in de kontekst van het tantrische pad als het uiteindelijke pad: de beste en doeltreffendste weg van het gebruiken van je ervaringen om in de aard van de werkelijkheid door te dringen en voor eens en altijd de wortel van je lijden door te snijden. Iemand die het Mahayana boeddhistische pad wil begrijpen kan zich geen beter boek wensen.

HOW TO MEDITATE

Door Kathleen Mc Donald f 26,50

Wat is meditatie? Waarom beoefenen we het? Welke techniek is het beste voor me? Hoe doe ik het? De antwoorden op deze vaak gestelde vragen zijn vervat in dit "down-to-earth' boek, samengesteld en geschreven door een Westerse boeddhistische non met een stevige ervaring in zowel de beoefening als de instruktie van meditatie. How to Meditate bevat een schat aan praktisch advies over verschillende authentieke en bewezen technieken: eenvoudige ademhalings- en oplettendheidsoefeningen, meditatie op leegte, meditaties met gebruik van visualisatie en mantra, analytische meditaties op dood en lijden, meditaties die gebruik maken van de psychische kanalen - het hele spektrum van technieken zoals die gebruikt worden door Tibetaanse boeddhisten wordt omvat. Tevens zijn vele eenvoudige gebeden opgenomen die verbonden zijn aan Mahayana beoefening. Dit boek is speciaal geschreven voor mensen die meditatie willen beoefenen, maar is ook ideaal voor iemand die wil weten waar het allemaal over gaat.

THE ESSENTIAL NECTAR

Door Geshe Rabten f 31,85

Voor boeddhisten is verlichting niet een vaag esoterisch idee, maar een afgemeten doel, duidelijk omschreven en het belangrijkste; bereikbaar. Succes in het bereiken van verlichting, hangt net zoals succes in welke onderneming dan ook, af van het volgen van de stappen die gezet zijn door mensen die het al hebben bereikt.

The Essential Nectar is een uitleg van deze stappen, in het Tibetaans bekend als; de stadia van het pad naar verlichting (Lam.Rim), door een eigentijdse Tibetaanse Meester, Geshe Rabten, gebaseerd op een populaire Tibetaanse tekst: "The essential nectar of the Holy Doctrine", door de achtiende eeuwse geleerde Yeshe Trôndrü. Deze traditionele leringen worden hier gepresenteerd als meditaties die beoefend dienen te worden; methodes om je houding en gedrag te onderzoeken en transformeren en leiden uiteindelijk naar de totale uitroeiing van alle negatieve bewustzijnsstaten en de ontwikkeling van alle positieve kwaliteiten, met andere woorden verlichting. Yeshe Trôndrü's tekst is poëtisch vertaald en Geshe Rabten's uitleg helder en precies samengesteld door de Engelse monnik Martin Willson.

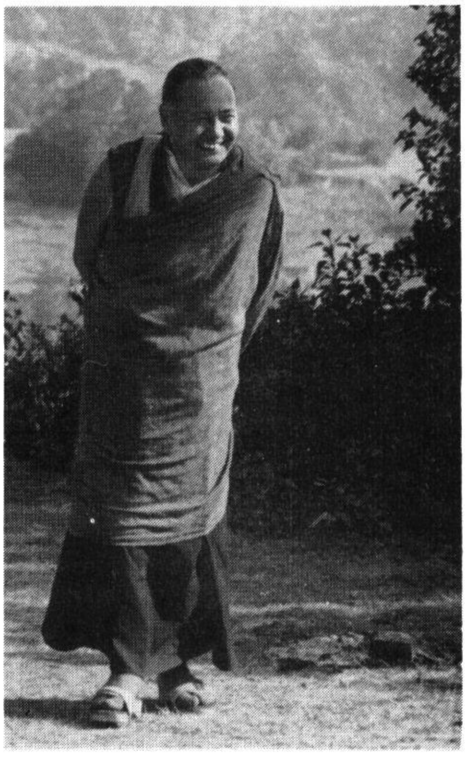


Foto: Ton Hendriks

PROGRAMMA VOORJAAR/ZOMER

29 t/m 31 maart
MEDITATIEWEEKEND over
'DE VERLICHTINGSGEEST'
door: GESHE KONCHOG LHUNDUP

Bodhicitta (Skt) of de verlichtingsgeest is de zuivere gedachte, de wens en wil, alle levende wezens naar de verwezenlijking van hun hoogste potentieel, de Verlichting te brengen. Het komt maar zelden voor dat iemand vriendschap sluit omdat hij graag een ander wil helpen. We proberen allemaal van een ander te profiteren zodat wij er alleen zelf voordeel van hebben. Grote landen overweldigen kleine, grote kinderen pikken snoepjes van kleine, echtgenoten misbruiken hun vrouwen, enz. Onze gehechtheid maakt ons gespannen en slecht op ons gemak. Maar zelfs het kleinste vonkje van de verlichtingsgedachte verwarmt het hart en maakt ons vriendelijk en ontspannen.

KOSTEN: f 100,— incl. eten en slapen of f 80,— voor Geshe Aktie- of f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 30.
AANVANG: 29 maart 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 27 maart: 08876-2188.

---

5 t/m 8 april (7&8 april Pasen)
Op 6 april 9.30 uur zal LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP een tantrische initiatie geven van AVALOKITESHVARA (Nge sum Kun Trie), het boeddha-aspekt van Groot Mededogen, gevolgd door een formele RETRAITE, die zal duren t/m 8 april 4.00 uur. Deze initiatie geeft de garantie dat we in het onmiddelijk hierop volgende leven niet geboren zullen worden in een lagere bestaanswereld!!

De meditaties van Avalokiteshvara helpen ons liefde en groot mededogen binnen onszelf te ontwikkelen. Met de kracht van mantra kunnen we helpen het lijden te verzachten en alle goede eigenschappen tot ontwikkeling te brengen.

In de groepsretraite wordt de gelegenheid geboden om vertrouwd te raken met deze meditatie en diepere geestelijke niveau's te bereiken. Geshela zal gedurende deze retraite dagelijks één uur Dharma-les geven. Zowel gevorderden als beginners zijn welkom!

KOSTEN: Retraite t/m 8 april f 120,— incl. eten en slapen of f 100,— voor Geshe Aktie- of f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 25.
AANVANG: 5 april 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 3 april: 08876-2188.

---

12 t/m 14 april
MEDITATIEWEEKEND met initiatie van de 'MEDICIJN BOEDDHA', gevolgd door een INTRODUKTIE IN TANTRA.
door: LAMA GELEK RINPOCHEE, UIT DELHI INDIA.

Lama Gelek Rinpochee, geboren in 1939 in Lhasa, Tibet, vereert ons met zijn eerste bezoek aan ons land. Hij onderging, na het behalen van de Geshe-Lharampa graad in de korte tijd van tien jaar (normaal 25 jaar), samen met vijftien andere monniken een speciale training onder auspiciën van Z.H. de Dalai Lama, teneinde kostbare mondelinge overdrachten te ontvangen en bewaren. Tot nu toe heeft Gelek Rinpochee voortdurend onderricht en initiaties ontvangen van grote Tibetaanse Meesters, waarvan velen intussen zijn overleden.

De zeven Medicijn Boeddha's die de staat van gelukzaligheid hebben bereikt, hebben krachtig gebeden voor het tijdelijke en uiteindelijke geluk van Uzelf en van alle andere wezens. Zij hebben beloofd hun gebeden gestalte te zullen geven in deze gedegenereerde tijd, "het tijdperk van de vijfhonderd leerstellingen", waarin het onderricht van Sakyamoenie Boeddha in verval raakt.

Omdat de zuivere spraak van de boeddha's onherroepelijk is, kunt U het volste vertrouwen hebben in hun macht snel inspiratie te geven, om alle wezens te helpen die in deze gedegenereerde tijd leven. Als U tot de Medicijn Boeddha's bidt, zult U alles wat U wenst snel kunnen bereiken. Alleen al het horen van de zuivere naam van de Meester Medicijn Boeddha en de klank van zijn mantra, sluit de deur naar een geboorte in een lagere bestaansvorm vol lijden.

Daarom is het goed als iemand sterft, zowel de zuivere naam van de Tathagata, als zijn mantra in het oor van de stervende persoon te reciteren. Het is bijzonder nuttig de mantra te reciteren en te blazen op vlees dat wordt gegeten, of zelfs op oude botten van de lijken van mensen en dieren Daarmee worden de karmische verduisteringen van die wezens gezuiverd. Het kan er zelfs toe lijden dat iemand die in één van de pijnlijke lagere bestaanswerelden is geboren, daar onmiddelijk sterft en herboren wordt in een zuivere wereld, of temidden van gelukkige wezens. Op zijn minst zal het de duur van hun lijden in de lagere bestaanswerelden verkorten.

Het is vooral goed als dit gedaan wordt met de verlichtingsgeest als motivatie, onthecht aan het zelf en anderen koesterend. Door deze mantra te reciteren is het mogelijk de kracht van medicijnen die worden gebruikt of aan anderen worden toegedient, sterk te vergroten.

KOSTEN: f 125,— incl. eten en slapen of f 100,— voor Geshe Aktie- en f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 30.
AANVANG: 12 april 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 10 april: 08876-2188.

---

26 t/m 28 april
MEDITATIEWEEKEND over
'DE KALACHAKRA TANTRA'
door: DR. ALEX BERZIN

Om goed voorbereid naar Zwitserland te kunnen gaan zal Dr. Alex Berzin ons voorbereiden op het ontvangen van deze initiatie. Hiervoor heeft hij speciale instructies gehad van Z.H. de Dalai Lama. Dr. Berzin is jarenlang de vertaler geweest van de zeer eerwaarde Tsenshab Serkong Rinpochee en heeft behalve een hoop informatie ook een diep inzicht in de Kalachakra Tantra.

Een van de meest vooraanstaande van alle tantrasystemen in de klasse van Anuttura Yoga Tantra, is de Kalachakra Tantra. Het is een van de meest voorkomende 'open initiaties' die Z.H. de 14e Dalai Lama geeft, omdat de initiatie een speciale zegen draagt en een kracht die onafhankelijk is van latere meditatie, hoewel er in het Kalachakra systeem dozijnen meditaties zijn die door specialisten kunnen worden nagestreefd. Dit verschilt nogal van de tantra's als de Yamantaka Tantra, waarbij men na de initiatie verplicht is iedere dag een tekst te reciteren en erop te mediteren voor de rest van zijn of haar leven of tenminste tot de volledige realisatie is bereikt. Het feitelijke initiatieproces verschilt een weinig van dat bij andere hoge tantra's die ook vier initiaties hebben: de vaas-, geheime-,

wijsheid- en woord initiatie en meestal twee dagen duren terwijl de Kalachakra initiatie tenminste drie dagen duurt en bovendien drie niveau's van initiatie heeft, te weten: binnengaan als een baby, diepgaande initiaties en zeer diepgaande initiaties.

We moeten naar een initiatie gaan met als motivatie de wens door middel van de tantrische meditatie zo snel mogelijk de hoogste staat van evolutie te bereiken teneinde blijvend geluk aan alle wezens te kunnen brengen. Als we echt een Kalachakra initiatie willen ontvangen, moeten we behalve deze hoogste motivatie ook ervaring hebben met de drang naar bevrijding en enig inzicht in de manier waarop alle dingen in feite bestaan. Het gebied waar de initiatie gegeven wordt moeten we visualiseren als de echte mandala van Kalachakra en Z.H. de Dalai Lama moeten we voorstellen als Kalachakra zelf. Door de kracht van de visualisatie en motivatie kunnen we er zeker van zijn dat de initiatie wordt ontvangen van een Meester die in ononderbroken overlevering de Leer van Sakyamoenie boeddha doorgeeft.

KOSTEN: f 125,— incl. eten en slapen of f 100,— voor Geshe Aktie- en f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 30.
AANVANG: 26 april 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 24 april: 08876-2188.

---

14 t/m 19 mei
NUN NYE RETRAITE
o.l.v. HERMES BRANDT (Gelong Thubten Lodreu)

Van dinsdagavond 14 mei t/m zondag 19 mei zullen we een NUN NYE vasten-meditatie houden.

Deze effectieve zuiveringsmethode op de 1000-armige Avalokiteshvara gecombineerd met periodes van vasten en neerbuigingen verzamelt veel verdienste voor de beoefenaar.

KOSTEN: f 125,— incl. eten en slapen of f 100,— voor Geshe Aktie- en f 100,— donateurs.
Maximum aantal deelnemers: 20.
AANVANG: 14 mei 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 10 mei: 08876-2188.

---

24 t/m 27 mei (26&27 mei Pinksteren)
LANG MEDITATIEWEEKEND over
'ZHI NAY' of 'SAMATHA'
door: GESHE KONCHOG LHUNDUP

Samatha is training in éénpuntige koncentratie (Skt: Samadhi; Tib.: Zhi Nay). Lama Konchog Lhundup zal ons de hele Samatha training uitleggen en tevens praktische oefeningen geven, waarmee we zelf éénpuntige koncentratie kunnen ontwikkelen. Hiermee stellen wij U in de gelegenheid om binnen enkele dagen van een bekwame meester de verschillende koncentratietechnieken te leren en onder zijn leiding te oefenen. Lama Konchog Lhundup zal adviseren hoe we er na deze kursus, thuis, zo efficiënt mogelijk mee door kunnen gaan.

KOSTEN: f 130,— incl. eten en slapen of f 104,— voor Geshe Aktie- en f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 30.
AANVANG: 24 mei 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 21 mei: 08876-2188.

---

14 t/m 16 juni
MEDITATIEWEEKEND over
'DE BOEDDHANATUUR'
door: DAGPO RINPOCHEE, uit PARIJS.

Wij hebben allemaal de boeddhanatuur in ons, dat wil zeggen dat onze geest de natuur heeft van helderheid en het vermogen te kennen of weten. Het potentieel dat nodig is om het boeddhaschap te kunnen bereiken hebben we dus allemaal in ons. Het is echter moeilijk om de ware aard van de geest te identificeren omdat hij bedekt is door onze eigen denkbeelden. Deze denkbeelden of verstorende houdingen zijn echter niet één met onze geest; zij komen alleen onder bepaalde omstandigheden naar boven. Ze zijn er dus maar tijdelijk en kunnen daarom verwijderd worden. Wanneer de bewolking van onze verstorende houdingen optrekt kunnen we de heldere natuur van onze geest en daarmee ons zuivere potentieel verwezenlijken.

Lama Dagpo Rinpochee bezoekt ons centrum nu voor de derde keer en is één van de belangrijkste leraren van de Geluk Orde van het Tibetaans boeddhisme.

KOSTEN: f 125,— incl. eten en slapen of f 100,— voor Geshe Aktie en f 100,— donateurs. Maximum aantal deelnemers: 30.
AANVANG: 14 juni 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 10 juni: 08876-2188.

---

21 t/m 28 juni
2e TIBETAANSE KUNST KURSUS
door: ANDY WEBER

Deze zomer organiseren wij voor de tweede maal een Thangka schilderkursus in ons Instituut. Deze kursus kan gezien worden als een vervolg op de vorig jaar gehouden kursus, maar staat ook open voor nieuwe deelnemers. Het onderwerp van deze kursus zal gaan over de Bodhisattva's Avalokiteshvara 4-armen en Groene Tara. De geheimen van de Tibetaanse rolschilderingen zullen U in een intensieve kursus worden bijgebracht door een Westerse student van de Tibetaans Meesters op dit gebied.

Andy Weber heeft zich vorig jaar hier al geliefd gemaakt door zijn uitgebreide kennis en ervaring die zijn weerslag vond in vele prachtige thangka's die ook als poster zijn uitgegeven en zijn illustraties in vele boeken. Deelnemers dienen hun eigen materiaal mee te brengen zoals: tekenpapier van flink formaat, bij voorkeur 50x60 cm en een stuk multiplex van dezelfde maat als tekenplank. Een lineaal van 30 of 40 cm, potloden, waterverf of beter gouacheverf, penselen en eventueel schilderslinnen.

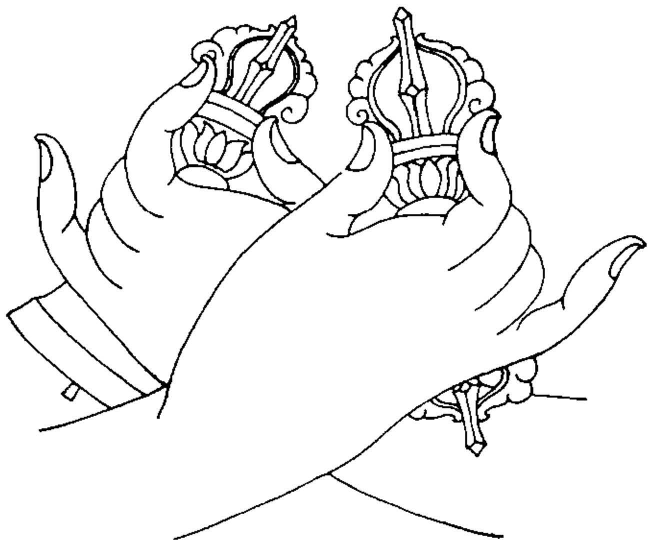
KOSTEN: f 325,— incl. eten en slapen of f 275,— incl. eten en slapen in eigen tent. Maximum aantal deelnemers: 20.
AANVANG: 21 juni 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 15 juni: 08876-2188.

PER BUS NAAR DE KALACHAKRA IN ZWITSERLAND

PER BUS NAAR KALACHAKRA IN ZWITSERLAND

Het Maitreya Instituut verzorgt bij voldoende belangstelling (minimaal 25 personen) een bus-retour met MAASBOMMEL, AMSTERDAM en UTRECHT als opstapplaatsen naar WINTERTHUR/RIKON in ZWITSERLAND voor f 195,— per persoon. Kinderen tot 12 jaar f 100,—.

Vertrek op dinsdag 23 juli en retour op 2 augustus. Deelnemers dienen zich schriftelijk aan te melden en voor 15 mei a.s. een aanbetaling te doen van f 100,— per persoon op postgiro nr.: 4305057 t.n.v. Stg. Maitreya Instituut, Maasbommel met vermelding van: busreis. Indien er onverhoopt op 15 mei niet voldoende inschrijvingen zijn krijgt U Uw gestorte geld vóór eind mei retour gezonden.



16 t/m 30 augustus
9e ZOMERMEDITATIEKURSUS
"LAM RIM"
De stadia van het pad naar Verlichting
door: LAMA GESHE KONCHOG LHUNDUP
Nederlandse vertaling: Gelong Thubten Tsépel

In deze negende zomermeditatiekursus zullen alle basisbegrippen van het boeddhisme, de diepzinnige levenshouding van de boeddhist met een heel andere visie op Ruimte en Tijd, worden uitgelegd door onze Lama Geshe Konchog Lhundup en rechtstreeks in het Nederlands worden vertaald.

Evenals vorig jaar zal deze 14-daagse kursus bestaan uit een levendige overdracht van de verschillende meditaties die gericht zijn op:

1e. Het bereiken van een goede wedergeboorte.

2e. Het bereiken van blijvende bevrijding van alle frustatie en lijden.

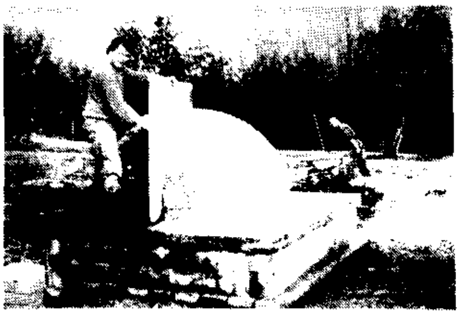
3e. Het bereiken van het hoogste niveau van evolutie om alle andere wezens daadwerkelijk te kunnen helpen. Deze meditatieniveaus omvatten alle onderdelen van de weg naar het hoogste nivęau van evolutie waarvoor wij allemaal het potentieel in ons dragen. De lessen zullen worden afgewisseld met geleide meditaties in groepsverband over de behandelde onderwerpen, zodat elke deelnemer een meditatieve ervaring op kan doen en diegenen die al eerder een dergelijke kursus volgden kunnen hun inzicht verder uitbreiden en verdiepen. Bovendien zijn er dagelijks mogelijkheden voor GROEPSDISKUSSIE en voor een PERSOONLIJK GESPREK met Lama Geshe Konchog Lhundup. Er zal voldoende vrije tijd zijn voor ontspanning in de prachtige omgeving van het centrum in Maasbommel en er is ruimte om te kamperen in de tuin van het centrum. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom.

KOSTEN: f 450,— incl. eten en slapen of f 360,— voor Geshe Aktie- en f 100,— donateurs. Of f 360,— incl. eten en slapen in eigen tent of f 288,— voor donateurs. Maximum aantal deelnemers: 40.
AANVANG: vrijdagavond 16 augustsu 20.00 uur in Maasbommel.
AANMELDING: Telefonisch voor 10 augustus: Telefoon 08876-2188.

In de kosmos wordt op elke woensdagavond van 18.00 tot 19.00 uur TIBETAANSE les gegeven door CHOG DORJEE. In het Maitreya Instituut te Maasbommel worden dagelijks Tibetaanse lessen gegeven.

Het is mogelijk na telefonische afspraak een bezoek te brengen aan Lama Geshe Konchog Lhundup om *persoonlijk advies en raad* te ontvangen betreffende boeddhistische meditaties en filosofie in overeenstemming met de individuele mogelijkheden.
BEL VOOR EEN AFSPRAAK: 08876-2188.

In het Maitreya Instituut te Maasbommel bestaat de mogelijkheid tot het doen van individuele retraites in Soetra of Tantra met begeleiding van Geshela. Hiervoor zijn één of meer caravans beschikbaar. Er is ook *logeermogelijkheid* in het gastenverblijf voor korte of langere tijd.
BEL VOOR EEN AFSPRAAK: 08876-2188.



DROMEN EN HUN BETEKENIS

DE TIBETAANSE INTERPRETATIE VAN DROMEN EN HUN BETEKENIS.

Het is pas sinds het bewijs werd geleverd dat een matige hoeveelheid dromen noodzakelijk is, wil een mens zijn emotioneel (geestelijk) evenwicht niet verliezen, dat dromen in het Westen het onderwerp van wetenschappelijk onderzoek zijn geworden. Over langere tijd zijn nachten zonder dromen even schadelijk als overmatig dromen.

Gedurende vele eeuwen werden dromen door de Tibetanen beschouwd als een waardevol deel van hun leven. De meeste Tibetanen vinden het niet moeilijk hun dromen uit te leggen mits zij niet te verwarrend zijn door de complexiteit van de symbolen. De Tibetaanse manier om dromen uit te leggen geschiedt tweeërlei: in overeenstemming met de geschreven literatuur en medische tradities die ongewijzigd eeuwen bewaard zijn gebleven én in overeenstemming met de mondelinge traditie die ook van generatie op generatie ongewijzigd gedurende een zelfde aantal eeuwen werd overgeleverd. Ik zal hier een korte introduktie in de mondelinge traditie geven omdat deze tegenwoordig meer bekendheid geniet dan de geschreven traditie. Hoewel we niet zeker weten wanneer dergelijke droomuitleggingen ontstonden, wordt dit al vele eeuwen lang door vele Tibetanen gedaan, iets wat aan de buitenlandse onderzoekers niet bekend was. Het is goed mogelijk dat een nader onderzoek van de Tibetaanse manier om dromen uit te leggen een bepaalde richting kan geven aan Westerse onderzoekers die geïnteresseerd zijn in de bestudering van dromen.

Er zijn drie onderscheiden periodes waarin we gedurende de nacht dromen. Als we dromen in de derde periode vlak voordat we in de morgen opstaan dan wordt dit beschouwd als een voorspelling van de onmiddelijke toekomst, voor jezelf en voor anderen. De meeste Tibetanen zijn van mening dat dromen in het eerste gedeelte van de nacht taferelen of gebeurtenissen zijn die gedurende de dag indruk gemaakt hebben en dus niet voorspellend zijn. Dromen in het tweede gedeelte van de nacht voorspellen de toekomst en waarschuwen voor gebeurtenissen die zullen gebeuren op langere termijn.

De wetenschappelijke benadering van overmatig dromen is dat het emotionele evenwicht wordt verstoord, maar de Tibetaanse benadering in zulke gevallen is dat de dromer beïnvloed wordt door externe krachten, (in de meeste gevallen van bovennatuurlijke aard) en moet er derhalve naar de oorzaak gezocht worden. Als het nodig blijkt te zijn kunnen er dan religieuze rituelen worden uitgevoerd om het effect teniet te doen. De Tibetaanse interpretatie "vertaald" de dromen niet zoals zij zich aan ons voordoen maar wordt daarentegen begrepen op zijn innerlijke betekenis, op wat zich van binnenuit openbaart, voorbij hun voor de hand liggende betekenissen. Het is zoiets als tussen de regels van de vastgestelde formule doorlezen. Als we bijvoorbeeld dromen dat we een berg beklimmen. bereiken wij succes; er staat ons geluk te wachten.

In feite is het woord "geluk" niet de precieze betekenis van het Tibetaanse woord 'Lun-ta' (letterlijk; wind-paard, symbool van voorspoed van een paard dat een vlammend wensvervullend juweel draagt) maar omdat geluk het enige woord is dat er bij benadering in de buurt komt, is het in de voorafgaande paragrafen gebruikt en wordt voortaan het Tibetaanse woord zelf gebruikt om de onnauwkeurigheid van het woord "geluk" te voorkomen. Als we dus dromen over het symbool van "Lun-ta" dan betekent dat voorspoed; onze Lun-ta neemt toe.

DROMEN DIE DUIDEN OP GEZONDHEID, RIJKDOM EN VOORSPOED.

Als we middenin een gezonde nachtrust gekweld worden door een droom waarin onze moeder doodgaat of erg ziek is, dan hoeven we ons geen zorgen te maken, want volgens de Tibetaanse uitleg wil dit zeggen dat in plaats dat onze moeder doodgaat of ziek wordt, het erg goed met haar gaat en zij een goede tijd tegemoet gaat. Als we daarentegen dromen dat iedereen thuis in zijn beste pak aan het feestvieren is, dan kunnen we slecht nieuws van thuis verwachten.

Soms kunnen we ook dromen over overleden familieleden of vrienden. Als we ze dan zien in mooie nieuwe kleren dan betekent dit dat de overledene in deze wereld, in de menselijke bestaanswereld, herboren is.

Andere voorbeelden van gunstige dromen zijn: als we zien dat ons lichaam met viezigheid en bloed besmeerd wordt, als we in het wit gekleed zijn, het overwinnen van vijanden en het ontmoeten of vereren van een boeddhavorm of heilige man. De betekenis van dergelijke dromen is dat de persoon een lang leven zal hebben, vrij van ziekte en rijk wordt.

DROMEN DIE DUIDEN OP ZIEKTE, TEGENSLAG, SLECHTE TIJDEN EN DOOD.

Als we een heuvel afdalen of van een een steile rots storten dan betekent dit dat Lun-ta aan het afnemen is. Om zo'n teruggang in je geluk tegen te gaan, te stabiliseren of deze weer te doen toenemen, wordt op grond van iemand's geboortedag en de astrologische regels, een gunstige dag uitgezocht. Op de morgen van die dag worden er gebedsvlaggen op de gebruikelijke gebedsheuvel opgehangen (iedere Tibetaanse gemeenschap houdt een bepaalde heuvel of heuveltje als de openbare gebedsheuvel in stand) als toonbeeld van verering van boeddhavormen.

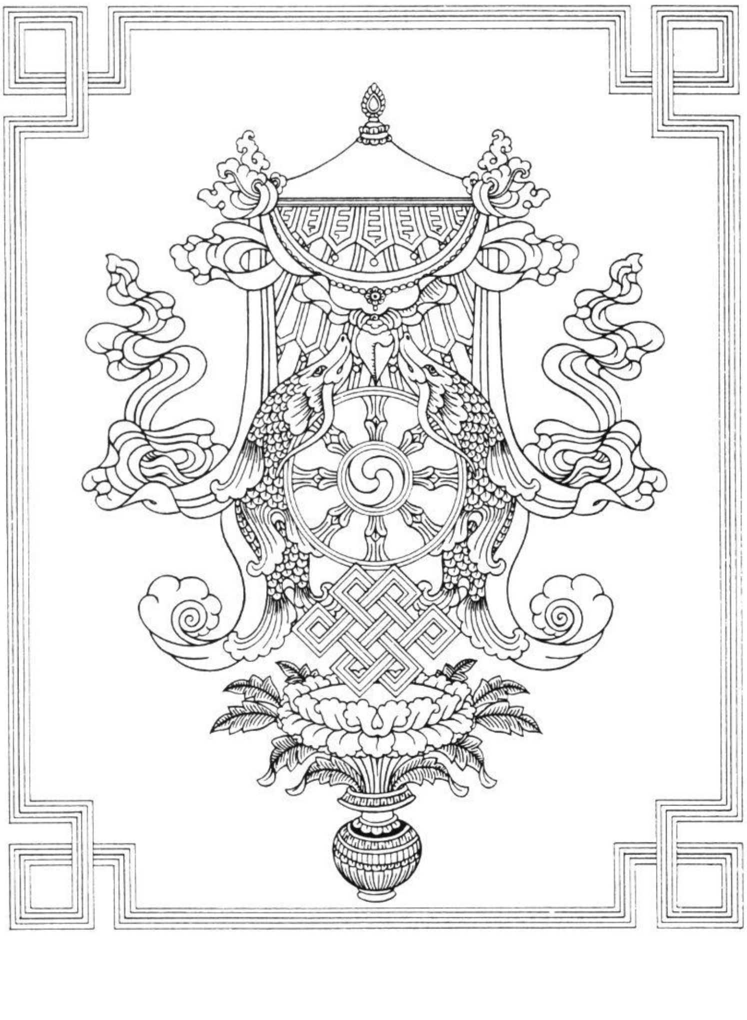
Wel is het zo dat één enkele nare droom niet voldoende reden is om rituele hulp in te roepen. Pas na een voortdurende afname van Lun-ta en het voortdurend hebben van nare dromen en ook pas nadat de tussenpersoon van een orakel die MOPA genoemd wordt geraadpleegd is of een gereïncarneerde monnik om achter de oorzaak van zulke dromen te komen, worden rituelen uitgevoerd. Het orakel zal de oorzaak uitleggen en aangeven hoe deze op te heffen.

We kunnen soms ook over rood, rauw vlees, dromen. Dit is erg onheilspellend; er zal ongetwijfeld iets naars met jezelf of in je buurt gebeuren.

We kunnen ook dromen dat we door honden, katten of apen worden nagezeten. Het tegenkomen van honden en katten duidt op een slecht voorteken voor die persoon. Als we over een aap dromen betekent dit dat we met een vloek van de plaatselijke beschermgod te maken hebben. Tibetanen geloven dat elke plaats zijn eigen beschermgod genaamd Yul-lha heeft. Dit geloof stamt uit de tijd van de Bon religie, de oudste beoefende religieuze traditie in Tibet. De meeste Tibetanen brengen deze godheid van tijd tot tijd zoenoffers om van een goede gezondheid, oogst en welvaart verzekerd te zijn.

De slang is ook een van de vele symbolen waarvan we kunnen dromen. Als een man over slangen droomt dan zegt men dat hij in de ban van de naga's is en om deze te vleien moet men offergaven brengen. Als een vrouw echter over slangen en kikkers droomt dan wordt zij zwanger. Dit is ook zo wanneer een vrouw droomt dat zij koraal of turkoois vindt; dit betekent dan een een rondzwervend bewustzijn bij haar naar binnen gaat komen en dat zij in verwachting zal raken. Om dit te verduidelijken: Het is een Tibetaans-boeddhistisch geloof dat het niet alleen het samenzijn van man en vrouw is dat een kind doet ontstaan; het is hun samenzijn plus het binnenkomen van dat bewustzijn dat zwangerschap veroorzaakt. Dit is gebaseerd op het boeddhistisch concept van de cyclus van wedergeboorte.

Door: Norbu Chöpel, Dharamsala.
Vertaling: Margot Kool.



BOEKENBESTELLIJST/POSTORDER

NEDERLANDS:

Boeddhistische sprookjes	Yatakà verhalen	f 18,50
Er is geen zelf	Tonny Kurpershoek	19,–
Gandhi	Easwaran	32,50
Lamp voor het pad naar Verlichting	Z.H. Serkong Rinpochee	15,–
Leven in evenwicht	Thartang Tulku	27,50
Maitreya Magazine	Maitreya Instituut	6,50
Milarepa	Evenš-Wentz	24,50
Mipam	Lama Yongden	27,50
Open bewustzijn	Thartang Tulku	26,50
Ruimte, Tijd en Kennis	Thartang Tulku	60,–
Stille Geest, Heilige Geest	Lama Thubten Yeshe	10,–
Teksten om bij stil te staan	C.J.A. Tholens	23,50
Tibetaans Boeddhisme	14e Dalai Lama	24,50
Tibetaans Boeddhisme	Theosofische Vereniging	17,50
Tibetaans dodenboek	Evens-Wentz	36,–
Tulku	Peter Dickinson	19,50
Verborgen Vrijheid	Thartang Tulku	22,–
Woorden van Boeddha	Blok	21,–
Zen Begin	Suzuki	24,50
Zen Zin Zen Onzin	Paul Reps	21,–
Zitten, de praktijk van Zen	Nico Tydeman	21,–

ENGELS:

Advice from a spiritual friend	Geshe Rabten&Dargey	22,–
Advice from Buddha Sakyamuni	14e Dalai Lama	12,–
Alone with others	Stephen Batchelor	29,75
Ambrosia heart tantra	Dr. Yeshi Donden	12,50
Anthology of well-spoken advice	Geshe Ngawang Dhargay	49,–
Aryasura's aspiration	14e Dalai Lama	15,–
Atisha	Lama Thubten Kalsang	12,50
Bodhisattva of compassion	John Blofeld	22,–
Bridging the sutra's and tantra's	1e Dalai Lama	35,–
Buddha in the palm of your hand	Tendzin	20,–
Buddhist and Western Psychology	Nathan Katz/Trungpa	53,85
Buddhist Art in India, Ceylon	Naropa Inst.	18,85
Buddhist Scriptures	Edward Conze	15,–
Chandragomin's twenty verses	Sakya Dragpa Gyaltsen	12,–
Chandrakirti's sevenfold reasoning	Joe Wilson	9,–
Clear light of bliss	Geshe Kelsang Gyatso	26,50
Compassion in Tibetan Buddhism	Tsong Khapa/Hopkins	35,–
Compendium of ways of knowing	LTWA	12,–
Cultural History of Tibet	Snellgrove/Richardson	40,–
Cuttin through spiritual materialism	Trungpa	25,–
Dalai Lama's historic visit to U.S.A.	Keegan	35,–
Dawn of tantra	Guenther/Trungpa	22,–
Death, Intermediate state&Rebirth	Lati Rinpochee	26,50
Debate in Tibetan Buddhism	Daniel Perdue	15,–
Divine Tree/Tibetan grammer poem	Noble Ross Reat	10,–
Door of liberation	Geshe Wangyal	24,50
Drinking the mountain stream	Milarepa	21,50
Drop of nourishment for people	Nagarjuna	10,–
Drowa Sangmo (tib. folk Opera)	LTWA	13,50
Dzog Chen	Long-chen-re-jam-pa	12,–
Dzog chen	Jig-me-ling-pa	15,–
Early buddhism and its origin	Naropa Inst.	28,30
Echoes of voidness	Geshe Rabten/Batchelor	18,75
Essence of nectar	Yeshe Tsondru	15,–
Essence of refined gold	3e Dalai Lama	36,90
Essential nectar	Geshe Rabten	31,85

Folk Culture of Tibet	Norbu Chophel	f 17,50
Folk Tales of Tibet	Norbu Chophel	22,50
Four essential buddhist commentaries	14e Dalai Lama	15,—
Four essential buddhist texts	14e Dalai Lama	18,—
Graduated path to liberation	Geshe Rabten	12,50
Great Ocean (Biografie 14e Dalai Lama)	Hicks and Chögyam	48,35
Guide to the bodhisattva's way of life	Shantideva	21,—
Guide to the jewel island	Olschak-Wangyal	15,—
H.H. the Dalai Lama talks to L. Wijers	Louwrien Wijers	25,—
History of the Sakya Tradition	Chogay Trichen	16,—
History of the sixteen Karmapa's	Karma Thinley	25,—
How to meditate	Kathleen Mc Donald	26,50
In exile from the land of snows	John F. Avedon	74,50
Interview with H.H. the Dalai Lama	John F. Avedon	30,—
Jewel ornament of liberation	Gampopa	43,25
Kalachakra Initiation Madison 1981	Deer Park	35,—
Kindness, Clarity and Insight	14e Dalai Lama	40,—
Lamp for the path and commentary	Atisha	35,40
Lankavatara Sutra	D.T. Suzuki	53,85
Life and teachings of Geshe Rabten	Allan Wallace	52,—
Life and teachings of Tsong Khapa	Prof. Thurman	30,—
Life of Marpa	Trungpa/nalanda	43,25
Mahamudra	Wang-chuk-dorje	21,—
Mahayana purification	LTWA	15,—
Meditations of a Tib. Tantric abbot	Kensur Legden	12,—
Meditations on Emptiness	Jeffrey Hopkins	86,—
Meditations on the lower tantra's	2e, 7e, 5e, 13e Dalai Lama	21,—
Meditative states	Lati Rinpochee	26,50
Mind in Tibetan Buddhism	Lati Rinpochee	30,—

Modern Tibetan Language	Lhasawa Losang Thong	22,–
Mollas of Mustang	David P. Jackson	29,–
My land and my people	14e Dalai Lama	24,95
Myth of freedom	Trungpa	30,–
Nagarjuna's letter	Nagarjuna	17,50
Necklace of good fortune	Geshe lam Rim	12,–
Origin of the Tara Tantra	LTWA	10,–
Practical meditation	Geshe Rabten	12,–
Preliminary practices	Geshe Rabten	10,–
Prince Siddharta	Landaw/brooke	39,–
Prince who became a cuckoo	Geshe Wangyal	25,30
Seven Instruction lineages	David Templeman	21,–
Silent mind holy mind	Lama Yeshe	18,75
Songs of a spiritual change	7e Dalai Lama	36,90
Songs of the sixth Dalai Lama	6e Dalai Lama	12,50
Stories from beyond the clouds	Clifford Thurlow	12,–
Studies in the Lankavatara sutra	D.T. Suzuki	40,–
Sublime path of the victorious ones	LTWA	12,–
Superhuman life of Gesar of Ling	David-Neel/Yongden	30,–
Sutra of the wise and the foolish	Stanley Frye	27,–
Tantra in Tibet	Tsong Khapa	36,–
Tantric Distinction	Jeffrey Hopkins	24,–
Tara's colouringbook	Andy Weber/Wellings	16,–
Tao of physics	Fritjof Capra	28,95
Tibet	Thubten Jigme Norbu	16,50
Tibet Journal	Jaargangen	10,–
Tibetan book of the dead	Freemantle/Trungpa	24,50
Tibetan Dhammapada	Gareth Sparham	26,50
Tibetan-English dictionnary	Chandra Das	150,–
Tibetan Folk Tales	Hyde/chambers	28,95
Tibetan Medicine	Bhagwan Dash	20,–
Tibetan Medicine	Rechung Rinpochee	35,–
Tibetan Medicine	Tijdschrift 1 t/m 8	10,–
Tibetan Reflections	Peter Gold	31,85
Tibetan Thangka Painting	David&Janice Jackson	88,60
Tibetan Tradition of mental development	Geshe Ngawang Dhargye	18,–
Torch of certainty	Kongtrul	34,60
Universal Responsability	14e Dalai Lama	15,–
Waterhorse and other years	K. Dhondhup	22,50
Wheel of sharp weapons	Dharmarakshita	12,50
White annal	Gedun Choepel	15,–
Wisdom Energy	Lama Yeshe&Zopa Rinpochee	18,75
Wisdom Energy 2	Lama Yeshe&anderen	13,50
Way of siddharta	Kalupahana	30,–
Yoga Tantra of Tibet	Tsong Khapa	40,–

DUITS:

Der Dalai Lama	Dagpo Rinpochee/Borromée met prachtige kleurenfoto's 24/33 cm	f 59,50

POSTERS:

Buddha and the sixteen Arhats	Andy Weber	12,–
Thousand armed Avalokiteshvara	Peter Iseli	12,–
Tara and 21 Tara's	Andy Weber	12,–
Manjushri	Andy Weber	12,–
Four-Armed Avalokiteshvara	Jampala	12,–
Guru Tree	Unknown	21,–
Padmapani	Robert Beer	14,–
Four-armed Avalokiteshvara	Robert Beer	14,–
Witte Tara	Unknown	30,–

KUNSTKAARTEN:

9 verschillende boeddhavormen	per stuk *f* 1,75
9 verschillende tekeningen op dubbele wenskaart met enveloppe	2,50

Met deze prijslijst vervallen eerder verschenen lijsten. Wijzigingen voorbehouden. Al deze artikelen zijn bestelbaar bij het Maitreya Instituut. De prijzen zijn exclusief portokosten. Bestelling per brief of telefoon: 08876-2188 (kantooruren).